Machine Translated by Google

Bragg Books are Gifts for Life!

RECHARGE SAĞLIK DETOKS VÜCUT

BRAGG

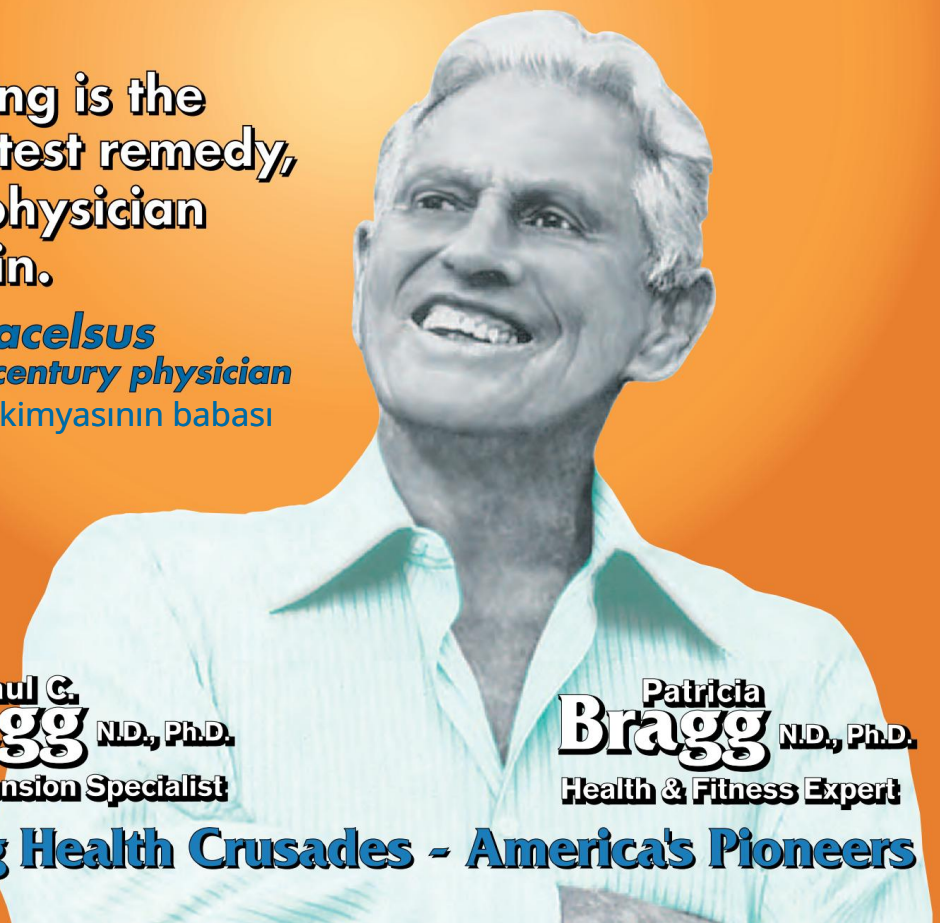
THE MIRACLE OF FASTING

Tarih Boyunca Kanıtlanmış

Fiziksel, Zihinsel ve Ruhsal Gençleşme İçin

Fasting is the greatest remedy, the physician within.

–Paracelsus
15th century physician
vücut kimyasının babası



Paul C. **Bragg** N.D., Ph.D.
Life Extension Specialist

Patricia **Bragg** N.D., Ph.D.
Health & Fitness Expert

Bragg Health Crusades - America's Pioneers

Machine Translated by Google

Oruç Mucizesi İçin Mucizevi Tanıklıklar

Bunlar, fiziksel, zihinsel ve ruhsal olarak elde ettikleri gençleştirme yararları için oruç tutmayı öven, her yıl aldığımız binlerce referanstan sadece birkaçı. Zaman içinde sizden de bir tane almayı umuyoruz.

Fiziksel, zihinsel ve benim için en önemlisi ruhsal olarak ne kadar harika bir fark hissettim.

– Tully Strong, Coos Bay, VEYA

---

20 yılı aşkın bir süredir Bragg Kitaplarını okuyorum. Aslında Oruç Mucizesi hayatımı kurtardı. Baban Tanrı tarafından gönderilen bir insancıldı.

– Raymond M. Webster, STDM, Chicago, Illinois

Damıtılmış su ile oruç tutmak, daha hızlı iyileşmenize yardımcı olabilir; karaciğerinizi, böbreklerinizi ve kolonunuzu temizleyin; kanınızı arındırın; fazla kilo ve şişkinliği kaybetmenize yardımcı olur; toksinleri dışarı atın; gözleri, dili temizle ve nefesi temizle. Sağlıklı bir şekilde dönüşümüm için Bragg Books'a teşekkürler.
– James F. Balch, MD, Beslenme Tedavisi için Reçete

1968'de Londra'daki ilk buluşmamız için teşekkür ederim Patricia, bana oruç kitabını verdiğin zaman - egzersiz yapmamı, yürümemi ve daha akıllıca yememi sağladı. Sen Tanrı tarafından gönderilen bir nimettin!

- Muhterem Billy Graham

Oruç, hasta vücudumu ve beynimi temizlememe yardımcı oldu. Yeni biri gibi hissediyorum. yeniden doğdum!

– Joe Scavens, SC

Harika Bragg Sağlık Kitaplarını 25 yılı aşkın bir süredir tanıyorum. Onlar benim, ailem ve bu dünyayı daha sağlıklı bir dünya haline getirmeye yardımcı olmak için okuyan herkes için bir nimet.
– Papaz Mike Macintosh, Horizon Christian Bursu

Hayatımız tamamen tersine döndü! Ailemiz çok sağlıklı ve iyi hissediyor, bunu size anlatmalıyız.

– Gene & Joan Zollner, Ebeveynleri 11, Bellingham, WA

Machine Translated by Google

Oruç Mucizesine Övgüler

Paul Bragg, 15 yaşında Oakland'daki Bragg Health Crusade'e katıldığımda hayatımı kurtardı. Sağlığımı herkesle paylaşan uzun, mutlu hayatım için Bragg Sağlıklı Yaşam Tarzına teşekkür ederim!

– Jack LaLanne, 74 yıldır Bragg takipçisi

Stanford Üniversitesi'nde genç bir jimnastik koçuyken, Paul Bragg'in sözleri ve örneği, sağlıklı bir yaşam tarzı yaşamam için bana ilham verdi. O zaman yirmi üç yaşındaydım; şimdi neredeyse altmış yaşındayım ve kendi sağlığım ve zindeliğim, Bragg'in sağlığa adanmış kızı Patricia tarafından sürdürülen bilgeliğinin canlı bir kanıtı olarak hizmet ediyor.

– Dan Millman, "Barış Çılı Savaşçının Yolu" Yazarı,
www.danmillman.com

Okuduklarımdan gerçekten çok heyecanlandım ve şimdi daha yeni sağlık yöntemlerim konusunda heyecanlı, coşkulu ve kendime güveniyorum.

– Ken Cooper, DC, Narrabi, NSW, Avustralya

Sirke kitabınızı bir sağlık gıda mağazasında buldum. Aldım, okudum, doktorum da dahil olmak üzere birkaç arkadaşıma kopyalarını verdim ve o zamandan beri The Bragg Sağlıklı Yaşam Tarzını da takip ediyorum. Dürüstçe söyleyebilirim ki, okuduğum tüm kitaplardan en çok Bragg Kitapları bana fayda sağladı!

– Reiner Rothe, Vancouver, Kanada

Kitabınız için sonsuza dek minnettarım. Hayatımda büyük bir fark yarattı. Arkadaşlarımla paylaşıyorum.

– Carolyn Orfel, Washington, DC

Bragg Kitaplarını ve Oruç Mucizesini seviyorum. Rusya ve Ukrayna'da çok popüler ve seviliyorlar. Sağlığım ve enerjim için şükrediyorum. Az önce tüm zamanların kadın rekoru ile Honolulu Maratonunu kazandım!

– Lyubov Morgunova, Moskova, Rusya

Paul ve Patricia Bragg, sağlık eğitimim için ilk ilham kaynağımdı.

– Jeffery Bland, Ph.D., Ünlü Gıda Bilimcisi

---

50 yılı aşkın süredir Muscle Beach'te şampiyon bir halterciyim ve hepimiz Bragg sağlık ve fitness hayranlarıyız.

– Chris Baioa, Santa Monica, Kaliforniya.

Machine Translated by Google

Oruç Mucizesine Övgüler

Oruçlu Bragg Sağlıklı Yaşam Tarzı hayatımı değiştirdi! Kilo verdim ve enerji seviyelerim tavan yaptı. "Oruç" günlerini sabırsızlıkla bekliyorum. Daha iyi düşünüyorum ve daha iyi bir koca ve babayım. Teşekkürler Patricia, bu hayatımda büyük bir nimet oldu. Ayrıca Bragg Sağlıklı Yaşam Tarzını "AOL" Konferansımızda paylaşmanızdan da keyif aldık.

– Byron H. Elton, Eğlence Başkan Yardımcısı, Time Warner AOL

Oruç Mucizesi'ni yazarken size ve babanızın emeğine minnettarım. Her hastama birer kopya veriyorum.

– John M. Leigl, DC, Racine, Wisconsin

Zar zor yere koyabildim. Oruç Mucizesi beni bedenen, zihnen ve ruhen iyice harekete geçirdi.

– Evangelist Richard Sego, Macon, GA

Sağlık Haçlıları Paul Bragg'a ve kızı Patricia'ya, sağlık yaymak için yıllarca hizmet ettikleri için teşekkür ediyorum. Hayatımda ve dünya çapında milyonlarca başkasında bir fark yarattı. – Pat Robertson, Sunucu CBN "700 Club"

daha fazla referans okuyun sayfa 247 – 249

Santa Barbara merkezimizden her gün mektup alıyoruz. Oruçlu Bragg Sağlıklı Yaşam Tarzını izledikten sonra deneyimlediğiniz her türlü nimet ve şifa hakkında sizden referanslar almayı çok isteriz. En iyi sağlıkta olmak için her şey elinizin altında. Bu kitabı takip ederek Süper Sağlık ve mutlu, uzun, canlı bir yaşam elde edebilirsiniz!

Başlamak için asla geç değildir – 80'li ve 90'lı yaşlardaki insanlarla yaptıkları araştırmaya ve elde edilen şaşırtıcı sonuçlara bakın (sayfa 185)! Beslenme, egzersiz ve oruç ile mucizeler elde edebilirsiniz! Şimdi başla!

Her gün dualarımız ve sevgimiz size, kalbinize, zihninize ve ruhunuza gider.

Patricia Bragg

3 John 2

Yaratılış 6:3

Mucizeler rehberlik ve dua yoluyla her gün gerçekleşebilir! -Patricia Bragg

Machine Translated by Google

bragg.com'u ziyaret edin ve web'den arkadaş larınıza ücretsiz Bragg Health Müzikal E-Kartları gönderin!

Yapıyor musun

Belirtileri Göster ERKEN YAŞ LANMA?

Yaptığ ın her ş ey büyük bir ç aba mı?

Cilt tonunuzu kaybetmeye mi baş ladınız?
Kas tonunuz? Enerjin mi? Saç ın?

Küç ük ş eyler sizi rahatsız eder mi?
unutkan mısın Kafası karış mış ?

Eliminasyon yavaş mı?

Alerjin var mı? Eklem ağ rıları

Ağ rılarınız ve ağ rılarınız var mı?

nefesin kesilir mi
koş arken veya merdiven ç ıkarken?

Sırtınız ve vücudunuz ne kadar esnek?

Soğ uğ a ve sıcağ a ne kadar iyi uyum sağ lıyorsunuz?

Kendinize ş u önemli soruları sorun:
Sağ lıklı ve mutlu muyum?
Kayıyor gibi görünüyor muyum ve
artık kendim gibi değ il miyim?
Bu sorulara cevabınız "Evet" ise

BUGÜN BAŞ LA

Yaş ayan
Bragg Sağ lıklı
Yaş am tarzı!

Machine Translated by Google

Adanmış lık

Bu Kitabı 8 Büyük'e adadık

Sağ lık ve Uzun Ömür Öncüleri ve Size –
Okurlarımız ve Dostlarımız

Dr. August Rollier, MD –
Helioterapinin Babası (Güneş Iş ığ ı Terapisi)

Bernard Macfadden –
Fiziksel Kültür Hareketinin Babası ve Kurucusu

Arnold Ehret – Mukussuz
Diyet Ş ifa Sisteminin Yaratıcısı

Dr. St. Louis Estes, DDS – En
büyük, dinamik Beslenme Konuş macılarından biri

Dr. Benedict Lust, MD, ND – Amerika'da
Naturopatinin Babası ve Kurucusu

John Harvey Kellogg, MD –
Michigan, Battle Creek'teki Battle Creek Sağ lık
Sanatoryumu'nun 60 yıllık Direktörü Dr. Henry Lindlahr,

MD – Doğ al Tedavi Yöntemlerine dönüş e öncülük eden Ünlü
İ laç sız Doktor

John T. Tilden, MD – Büyük
Doğ al Ş ifacı ve Sağ lık Öncüsü

Patricia Bragg ve Paul C. Bragg

Oruç, Sağ lıklı ve Genç Kalmanıza Yardımcı Olur

Oruç, vücudu toksinlerden arındırmanın etkili ve güvenli bir yöntemidir – bilge adamların yüzyıllardır hastaları iyileş tirmek iç in kullandığ ı bir tekniktir. Düzenli olarak hızlı olun ve vücudun kendini iyileş tirmesine ve iyi kalmasına yardımcı olun. Tüm organlarınızı dinlendirin. Oruç, yaş lanma sürecini tersine ç evirmeye yardımcı olabilir ve eğ er doğ ru kullanırsak daha uzun, daha mutlu hayatlar yaş ayacağ ız. Ayda sadece üç gün bunu yapacak. Her orucu tamamladığ ınızda, kendinizi daha iyi hissedeceksiniz. Vücudunuz düzenli oruç tutarak bağ ış ıklık sistemini iyileş tirme ve yeniden inş a etme ş ansına sahip olacaktır. Yaş adığ ımız bu kimyasal olarak kirli ortamda ç ok yaygın olan hastalıklarla ve dejeneratif hastalıklarla savaş abilirsiniz. Soğ uk algınlığ ı veya herhangi bir hastalığ ın geldiğ ini hissettiğ inizde veya sadece depresyonda olduğ unuzda - oruç tutmak en iyisidir!

"Bragg kitapları benim sağ lıklı yola dönüş ümümdü."
– James Balch, MD, Beslenme Tedavisi iç in Reç ete

Machine Translated by Google

21. Yüzyıl için BRAGG HEALTH CRUSADES Dünya Çapında İnsanlara Daha İyi Bir Dünya için Sağlıklı, Mutlu, Daha Güçlü, Daha Uzun Yaşamları Öğretmek Dünya çapında

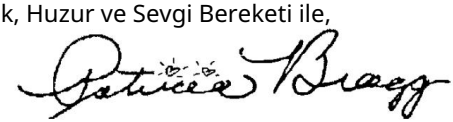
paylaşmayı, öğretmeyi ve vermeyi seviyoruz ve bu sevgiyi Bragg Health Crusades'i paylaşarak ortak olarak paylaşabilirsiniz. İleti. Kendimizi başkalarına yardım etme tutkusuyla adadık! Bragg Sağlık Kitapları ve Bragg Haçlı Seferleri'ndeki öğretilerimizi izleyerek siz ve ailenizin yaşamları düzeldiğinde kendimizi kutsanmış hissediyoruz. Yıllarca süren sadık hizmetimizi çok değerli kılıyor! Paylaşmaya devam edeceğiz ve lütfen bize öğretilerimizin size nasıl yardımcı olduğunu yazın.

Oruç Mucizesi kitabı 15 yılı aşkın bir süredir Rusya, Ukrayna ve şimdi Bulgaristan'da 1 numaralı Sağlık kitabı olmuştur! Neden? Niye? Çünkü onlara daha az parayla nasıl sağlıklı, sağlıklı bir hayat yaşayacaklarını gösteriyoruz ve bunu anlamak ve takip etmek çok kolay. Sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıklarının çoğu ücretsizdir (hepsi vücuda enerji ve sağlığı teşvik eden iyi duruş, temiz düşünceler, sade doğal yiyecekler, egzersiz ve derin nefes alma). Sağlık kitaplarımız ve öğretilerimiz, konferanslarımız, haçlı seferlerimiz, radyo ve TV yayınlarımız ile dünya çapındaki kitlelere ulaşmaya devam ediyoruz.

Sevincim ve önceliklerim Tanrı'dan, Doğa Ana'dan ve sağlıklı yaşamdan geliyor. Bir sağlık savaşçısı olmayı ve sağlığı dünyaya yaymayı seviyorum, şimdilik buna her zamankinden daha fazla ihtiyaç var! Babam ve ben de Hollywood'dan "Sağlık ve Mutluluk" programımızla Sağlık TV'ye öncülük ettik. Evet – Health Crusader olmak heyecan verici ve bundan da zevk alacaksınız. Ücretsiz Sağlık Bültenlerimizi almaktan fayda göreceğini düşündüğünüz isimleri (kendiniz, aileniz ve arkadaşlarınız) listelemek için arka sayfalara bakın!

Bragg Kişisel Sağlık Kitaplarını okuyarak kendinize, ailenize ve arkadaşlarınıza Bragg Sağlıklı Yaşam İlkeleri konusunda yardımcı olabileceğiniz konusunda yeni bir güven kazanırsınız! Lütfen yerel kitapçılarınızı ve sağlık mağazalarınızı arayın ve Bragg Sağlık Kitaplarını isteyin. Dua ederek, tüm mağazalarda Bragg Books'un stoklanmasını umuyoruz. Fiyatları mümkün olduğunca düşük tutuyoruz, böylece herkes daha sağlıklı, daha mutlu ve daha uzun bir hayatın tadını çıkarmayı ve yaşamayı öğrenmesi için uygun fiyatlı ve erişilebilir olacak!

Sağlık, Huzur ve Sevgi Bereketi ile,



BRAGG HEALTH CRUSADES, Amerika'nın Sağlık Öncüleri, vergiden düşülebilir bağışlarınızla Bragg Health Crusades'i "Haçlı Seferleri"nde Tutuyor.
7340 Hollister Ave., Santa Barbara, CA 93117 ABD (805) 968-1020
1912'den beri sağlık dünya çapında yayılıyor

Machine Translated by Google

PAUL C. BRAGG, ND, Ph.D.
Dünyanın Önde Gelen Sağ lıklı Yaş am Otoritesi

Paul C. Bragg'in kızı Patricia ve onların Bragg Daha Uzun Yaş am, Sağ lık ve Mutluluk Kulübü'nün harika, sağ lıklı üyeleri Hawaii, Honolulu'daki ünlü Waikiki Plajı'ndaki güzel Fort DeRussy bahçesinde her gün egzersiz yapıyorlar. www.bragg.com egzersiz kulübü görüntüleyin. Üyelik ücretsizdir ve Bragg Süper Güç Nefes, Sağ lık ve Fitness Egzersizleri için Pazartesiden Cumartesiye 9-10 :30 saatleri arasında herkese açıktır . Cumartesi günleri, uzun ve sağ lıklı bir yaş amın nasıl yaş anacağ ına dair genellikle sağ lık dersleri verilir! Grup , mevsime bağ lı olarak günde ortalama 75 ila 125 kiş idir. Aralık'tan Mart'a kadar 150'ye kadar çıkabilir. Kendini iş ine adamış liderleri 30 yılı aş kın bir süredir sınıfı devam ettirmektedir. Dünyanın dört bir yanından binlerce kiş i kulübü ziyaret etti ve Bragg Sağ lık ve Fitness Haçlı Seferini arkadaş larına ve akrabalarına eve taş ıdı. Honolulu, Hawaii'yi ziyaret ettiğ inizde Patricia, sizi ve arkadaş larınızı sağ lıklı, sağ lıklı arkadaş lık için kendisine ve kulübe katılmaya davet ediyor. Ayrıca doyurucu ve sağ lıklı bir tatil için dış Adaları (Kauai, Hawaii, Maui, Molokai) ziyaret etmenizi önerir.

Sağ lıklı, normal kiloyu korumak ve parlak sağ lık, neş e ve mutluluk dolu iyi bir yaş amı artırmak için, vücut düzgün bir ş ekilde egzersiz yapmalı (germe, yürüme, koş ma, koş ma, bisiklete binme, yüzme, derin nefes alma, iyi duruş vb.) ve beslenmelidir. akıllıca sağ lıklı gıdalar ile. – Paul C. Bragg

Machine Translated by Google

Oruç Temizler, Yeniler ve Gençleştirir

Vücudumuzun temiz, sağlıklı bir bedeni ve "yaşam nehri"mizi - kanımızı korumak için doğal bir kendi kendini temizlemesi vardır. Hiçbir şeyin bozulmaması için tüm vücut makinelerimizi tepeden tırnağa sağlıklı ve iyi çalışır durumda tutmamız çok önemlidir!

Oruç en iyi detoks yöntemidir. Aynı zamanda, atık birikimlerinin ortadan kaldırılmasını artırmanın ve vücudun sizi sağlıklı ve genç tutan mucizevi kendi kendini iyileştirme ve kendi kendini onarma sürecini geliştirmenin en etkili ve en güvenli yoludur.

1 ila 2 gün boyunca temizleme diyeti yiyerek oruca hazırlanırsanız, bu temizlik sürecini büyük ölçüde kolaylaştırabilir. Taze çeşit salatalar ve organik sebzeler, meyveler ve meyve sularının yanı sıra meyveli biberli içecekler ve yeşil içecekler (yonca, arpa yeşili, klorella, spirulina, buğday çimi vb.) atıkların giderilmesini teşvik eder. Taze yiyecekler ve meyve suları, kelimenin tam anlamıyla vücudunuzdan ölü maddeleri alıp atabilir. Ön temizlik döneminden sonra orucunuza başlayın.

Günlük, en hızlı günlerde bile 1.000 ila 3.000 mg alırız. sıvılarda karışık C vitamini tozu (C konsantresi, aserola, kuş burnu ve biyoflavonoidler). Güçlü bir antioksidandır ve ölümcül serbest radikalleri temizler. Ayrıca yeni sağlıklı dokular için kolajen üretimini teşvik eder ve ayrıca reçeteli ilaçlardan veya aşırı alkolden detoks yapıyorsanız önemlidir.

Orta derecede, iyi planlanmış bir damıtılmış su orucu bizim favorimizdir veya seyreltilmiş taze meyve suyunun (%35 damıtılmış su) başlangıç orucudur. Her ikisi de vücudunuzdaki fazla mukustan, eski dış kıdan, hapsolmuş hücresel, gıda dışı atıklardan temizleyebilir ve borularınızdan ve derzlerinizden inorganik mineral birikintilerini ve çamuru temizlemeye yardımcı olabilir.

Oruç, kendi kendini sindirerek çalışır. Oruç sırasında vücudunuz sezgisel olarak sadece apseler, tümörler, aşırı yağ birikintileri, fazla su ve konjestif atıklar gibi hasar görmüş, hastalıklı veya gereksiz olan maddeleri ve dokuları ayrıştırır ve yakar.
Kısa bir oruç (1 ila 3 gün) bile karaciğerinizden, böbreklerinizden, akciğerlerinizden, kan dolaşımınızdan ve cildinizden atılımı hızlandıracaktır. Bazen biriken atıklar dışarı atıldıkça dramatik değişiklikler (temizlik ve iyileşme krizi) yaşayacaksınız. İlk oruçlarınızda, vücudunuz evi temizlerken geçici olarak temizleyici başağrıları, yorgunluk, vücut kokusu, ağız kokusu, kaplanmış dil, ağız yaraları ve hatta ishal olabilir. Lütfen vücudunuza karşı sabırlı olun!

Oruç tuttuktan sonra, Bragg Sağlıklı Yaşam Tarzını sadakatle uyguladığınızda vücudunuz sağlıklı bir şekilde yeniden dengelenmeye başlar. Haftalık 24 saatlik orucunuz toksinleri düzenli olarak uzaklaştırır, böylece birikmezler. Enerji seviyeleriniz yükselecek ve parlayacak – fiziksel, zihinsel, duygusal ve ruhsal olarak. Yaratıcılığınız genişler.
Kendinizi "yeni bir siz" gibi hissedeceksiniz - ki sizsiniz - temizleniyor, arınıyor ve yeniden doğuyorsunuz. Oruç bir mucizedir!

Yediğin, içtiğin, nefes aldığın, düşündüğün, söylediğin ve yaptığın şey sensin! – Patricia Bragg Bob Schuller'in Worldwide TV'deki ünlü Güç Saati Vaazında Patricia'nın bilge sağlık sloganı yer aldı. www.bragg.com adresinden güçlü mesajı dinleyin .

Machine Translated by Google

MUCİZE
oruç tutmak

Sağlığı korumak ahlaki ve dini görev, sağlık için temeldir tüm sosyal erdemler için. yapamayız iyi olmadığında daha uzun süre faydalı olabilir.
– Dr.Samuel Johnson, sözlüklerin babası

İçindekiler

Bölüm 1: Oruç Mucizesi. 1

Süper Şarjlı, Sağlıklı, Mutlu, Uzun Ömürlerin Keyfini Çıkarmanıza Yardımcı Olur. 1
Bragg Sloganı - Hayatı Seviyorum ve Yaşamak İstiyorum! 2
Sağlıksız Yaşam Tarzı Dünya Çapında Milyonları Öldürüyor! 2
Hastalık Vücudunuza Karşı Bir Suçtur – Suçlu Olmayın. 3
Hayat Mutlu ve Keyifli Bir Macera Olabilir. 4

Bölüm 2: Oruç Mucizesi Nedir? 5

Bu Modern Çağın En Önemli Keşfi Nedir? (Liste) .5
Oruç Enerji Tasarrufu Sağlar - Hayati Gücünüz. 6
Zehirlenmiş Bir Dünyada Yaşıyoruz. 7
Üstümüzdeki Gökyüzündeki Büyük, Pis Kanalizasyon. 7
Nehirler, Göller ve Okyanuslar Kirleniyor. 8
Oruç - İç Arınmanın Anahtarı. 9
Kimyasal Pestisitler ve Spreylerden Kaynaklanan Zehirler 9
Oruç, Ölümcül Zehirleri Vücuttan Atmaya Yardımcı Olur. . . .11
Sağlık Tehdidi – Mumlu Meyve ve Sebzeler! 12
Oruç Bir Mucizedir – Astımımı iyileştirdi. . . .12
Sentetik, Zehirli Gıda Katkı Maddeleri Öldürebilir. . .14
Tuz Ödem, Böbrek Problemleri vb. Neden Olur. . . .16
Tuz Kan Basıncınıza Ne Yapar? . . .16
İneklere Neden Büyük Miktarda Tuz Verilir? 17
Amerikalılar Tuzludur! 18
Ölüm Vadisi Yürüyüşü Tuzun Tehlikeli Olduğunu Kanıtladı 18
Oruç Vücut Hücreleri ve Organları Tuzdan Arındırır 22
Oruç, Büyük Temizleyici ve Arındırıcıdır. . . .23
Üstesinden Gelmeniz Gereken Zararlı Alışkanlıklarınız Var mı? 25
Oruç - Süper Enerjinin Anahtarı. 26
Oruç - Doğal Bir İçgüdü ve Büyük Arındırıcı. . . .27
İsa, Havarileri ve Tüm Tarihin Büyük Manevi Öğretmenleri Oruç Tuttu. .28

Bölüm 3: Vücudumuzdaki Düşman 29

Depresyondan Kurtulun. 30
Sağlıksız Yaşam Tarzı ve Aşırı Yeme Öldürücüdür. 31
Neden 120 Yıla Kadar Hayatın Keyfini Çıkarmıyorsunuz? 32
Milyonları Etkileyen Asidozdan Kurtulmak. 34
Çiğ Meyve ve Sebzeler Doğa Ananın Mucize Temizleyicileridir. . .35
Mükemmel Dengeleyici – Elma Sirkesi 38

Bir adama kitap sattığınızda, ona sadece kağıt, mürekkep ve yapıştırıcı satmazsınız, satarsınız. ona yepyeni bir hayat! Gerçek bir kitapta cennet ve dünya var. asıl amaç kitapların amacı, zihne kendi düşüncesi için ilham vermektir. - Christopher Morley

Machine Translated by Google

İçindekiler

Bölüm 4: Oruç, Ölümcül Asit Kristalleriyle Savaşıyor. 39

Toksik Asit Kristalleri Eklemlerinizi Sertleştirip Sertleştirebilir. . . .39
Toksik Asit Kristalleri Vücudunuzda Nasıl Oluşur? 40
Sırt Ağrıları - İnsanlığın Laneti. 42
Arınmak için Oruç. 43
Oruç, Diyet ve Egzersizle Kazanılan Zafer. 44
Tabiat Ana Yavaş Ama Kesinlikle Çalışır. 45

Bölüm 5: Bilimsel Oruç Açıklaması 47

Oruç İnsan Kadar Eskidir. 48
Oruç Zihni ve Ruhu Uyandırır. 49
İncil Patrikleri Oruç Tuttu. 50
Oruç - Güvenli, Mükemmel Temizleyici. 51
Yemeğin Kölesi Olmayın. 51
Oruç Programınızı Bugün Planlayın. 52
Başarılı Bir Şekilde Oruç Tutmak İçin Zihniniz Vücudunuza Hükmetmeli. 53
Hiçbir Ağır Kahvaltı Planı En İyisi Değildir. 53
Sağlıklı Beslenme Alışkanlıkları Sizi Genç Tutar. 55
Amerikalılar Sosyal Yemeyi Seviyor! 56
İçi Temiz Tutmak Kritiktir. 56
Hızlı, Detoks ve Sağlıklı Olmaya Hazır mısınız? 57
Juice Fast – Su Orucuna Giriş 58
Bazı Güçlü Meyve Suyu Kombinasyonları. 59
%70 Sulu İnsan. 60

Bölüm 6: Neden Sadece Damıtılmış Su İçiyorum! 61

Sert İnorganik Mineraller Sorunlara Neden Olur! 62
Milyonlarca Yağmur (Distile) Su İçiyor. . . .63
Damıtılmış Su Sağlığınız İçin En İyisidir. . .64
Damıtılmış Su İçmek İçin On Neden (liste) 66

Bölüm 7: Ne Kadar Oruç Tutmalı? 67

Daha Kısa Oruçlar Daha İyi ve Daha Güvenlidir. 68
Neden Oruç Tutmalısınız? 69
Kısa ve Uzun Oruçlardan Büyük Faydalar. 70
Oruç Dünya Çapında Takdir Edilir. 71
Ön Temizleme Daha İyi Oruç Sonuçları Getirir. 72
İşte Oruç Programım – Tavsiye Ederim. 73
Sağlık Yasalarını İhlal Edin – Bedelini Siz Ödeyin! 74
Hastalık Amerika'da Pahalı Büyük İştir. 74

Bölüm 8: 24 Saatlik Oruç Nasıl Açılır? 75

Bu Talimatları Dikkatlice Takip Edin! 75
Böbrekleriniz – Mucize Organlar. 75
Yemeklerinizi Sağlıklı ve Basit Tutun. 78
Vejetaryen Diyet En Sağlıklısıdır! 79

Olmuş olabileceğin şey olmak için asla geç değildir. – George Elliot

Machine Translated by Google

İçindekiler

Bölüm 9: Yılda 4 Kez 7-10 Gün Oruç Tutarım. 81

İşte Mükemmel Sağlığa Giden Yol! 81
Oruç, Termostatınızı Doğal Olarak Dengeler. 82
Tabiat Ana, Bedenin ve Nefesin Tatlı Olmasını Niyet etti. 83
Sağlıksız Yaşam Tarzı Sağlıksız Yaşama Neden Olur. 84
Oruç Toksinleri ve Zehirleri Çeker. 85
Oruç Sağlıklı Eliminasyonu Teşvik Eder. 87
3 Gün, 7 Gün ve 10 Gün Orucu Nasıl Yapılır? 88

Bölüm 10: Uzun Oruçlar Nasıl Açılır? 89

7 Günlük Oruç Nasıl Bozulur? 89
10 Günlük Oruç Nasıl Bozulur? 90
İdeal Eleme Programı 91
Et Yeme Karşı Vejetaryenlik 92
Eti Ortadan Kaldırmak Daha Güvenli ve Sağlıklıdır. 94
Sevgili Sağlık Öğretmenlerim ve Mentorlarım. 95

Bölüm 11: Diliniz Asla Yalan Söylemez. 97

Vücut Çok Fazla Suistimal Edebilir. 98
Dilinizin Mesajını Okumayı Öğrenin (grafik). 99

Bölüm 12: Sadece Sırıt ve Dayan 101

Yemek için Yaşama - Yaşamak ve Sağlıklı Olmak için Yiyin. 102
Hayati Kuvvete Evi Temizleme Şansı Verin. 103

Bölüm 13: Oruç, Mukusla Savaşır ve Çıkarır. 105

Amerikan Diyeti Mukus ve Hastalık Oluşturur. 106
Oruç Tutarken İdrarda Mukus Görünüyor (grafik) 107
Kış Sefaletleri? Veya Vücut Temizliği? 108
Mukus Testi yapın. 109
Oruç Tutarak Tütün, Alkol, Kola ve Kahve Alışkanlığından Kurtulun .110
Ölümcül Sigara Gerçekleri! (liste) . . .111-112

Bölüm 14: Oruç, Kiloları Eritir! 113

Yağ Bir Yüktür ve Sağlık Riskidir! 114
Oruç, Sizi Artan Enerjiyle Ödüllendirir. 115
Beliniz Yaşam Çizginiz ve Tarih Çizginizdir! 116
Oruç - Sağlığınızı, Görünümünüzü ve Ömrünüzü Güçlendirin ve İyileştirin. . .117
Bu Egzersizleri Günlük Yapın (grafikler) 118

Bölüm 15: Oruç Tutarak Nasıl Kilo Alınır 119

Oruçla Mucizeler Gerçekleşir! 122
Oruç, En Sağlıklı Ağırlık Normalleştiricisidir. 123
Geleceğin Doktoru (grafik) 123

Kişi sağlıklı ve genç kalırsa uzun yaşamak muhteşemdir. – H. Fosdick

Bilgi sevgidir, ışıktır ve vizyondur. – Helen Keller, kör/sağır yazar

Machine Translated by Google

İçindekiler

Bölüm 16: Oruç, Kış Sefaletleriyle Savaşıyor. 125
İyileşmeniz İçin Hızlı ve Dinlenin! 126
Beden Kendini İyileştirir ve Kendini Onarır. 127
Erken Yaşlanma Belirtileri Gösteriyor musunuz (grafik) 128
Bölüm 17: Erken Yaşlanmayı Yenin 129
Bu Testi ve Ayna Testini Çözün. 129
70 Dünya Tenis Şampiyonu'nda Yeniden Şarj Edildi. 131
İşte Hayatınızın Fırsatı. 132
Bölüm 18: Oruç, Damarları Genç Tutar. 133
Damarlarınız Kadar Yaşlısınız. 134
1 Numaralı Katil Hakkında Şok Edici Kalp Gerçekleri (liste) 134
Yediğiniz, İçtiğiniz Şey Siz Olur. 135
Sağlıklı Besle – Sağlıklı Yaşa – Daha Uzun Yaşa. 136
Kalp ve Dolaşım Sistemi (grafik) 137
Uzun, Hayati Bir Yaşam İçin Sağlıklı Kalp Alışkanlıkları (tablo) 138
Önerilen Kan Kimyası Değerleri (liste) 138
Emrinizde Dokuz Doktor Var. 139
Bölüm 19: Doktor Güneş Işığı 141
Güneş Işığı Sinirlere Huzur, Gevşeme Getirir. 142
Nazik Güneş Işınları Yatıştırıcı ve En İyisidir. 143
Bölüm 20: Doktor Temiz Hava 145
Vücudumuz Bir Nefes Makinesidir. 146
Derin Nefes Alanlar Daha Uzun Yaşar. 147
Hindistan'ın Kutsal Adamları Derin, Yavaş Nefes Alır. 148
Derin Nefes Alma – Dayanıklılığın Sırrı. 149
Bölüm 21: Doktor Saf Su 153
İçtiğiniz Su Sağlığınızı Sağlayabilir veya Bozabilir! 153
Çoğu Kadim Şifacı Su Terapisini Kullandı. 154
Vücudumuz Suyu Nasıl Kullanıyor? 156
Bölüm 22: Doktor Sağlıklı Doğal Gıda 165
Sağlıklı Besinler Vücudunuzu İnşa Eder ve Korur! 166
Kelpten Gelen İyot Önemlidir. 169
Sağlıklı Besinlerin Beyin Üzerinde İyi Etkisi Vardır. 169
Alkol, Toksinler ve Uyuşturucular Öldürür! 170
Rafine, İşlenmiş Gıdalar Öğrenme Engelli Çocuklarda Üretiyor. 170
Çoğu Genç Amerikalı Erkek Uygun Değildir. 171
Amerikalı Yetişkinler Üzücü Fiziksel ve Zihinsel Durumda. 173
Zihinsel, Fiziksel ve Ruhsal Ödüller 174
Sağlıklı Beslenme Bir Bilimdir! 175

Artık küçük şeylere büyük zaman harcamayı göze alamayız,
büyük şeylere küçük zaman harcayabileceğimizden daha fazla! -Jim Rohn

Machine Translated by Google

İçindekiler

Bölüm 23: Doktor Orucu. 177

Bölüm 24: Doktor Egzersizi 179

İnsan Vücudunun Başlıca Kasları (grafik) 180
Egzersiz Kan Basıncını Normalleştirmeye Yardımcı Olur. 181
Sağlık, Fitness ve Yaşam için Yürüyüş 181
Yürüyüş – Egzersizin Kralı. 182
Karın Egzersizlerinin Önemi. 183
Oruçluyken Egzersiz Yapılmalı mı? 183
Demir Pompalama Yaşlıları 185
8 Haftada İnanılmaz Güç Sonuçları. 186
Çalışma, Zindeliğin Sağlığınızı İyileştirdiğini Gösteriyor. 186
Paul Bragg Ağırlık Kaldırma (fotoğraf)

Bölüm 25: Doktor Dinlenme 189

Yatağınızı Kontrol Edin (grafik) 190
Neden Dinleniriz? 190
Dinlenme ve Uyku Kazanılmalıdır. 191
Hayattan Zevk Alınır – Telaşlı ve Acele Değil. 192
Tabiat Ana Neyin En İyi Olduğunu Bilir! 193
Rahatlayın ve Hayatınızın Keyfini Çıkarın – Suç Değil. 194
Bazı Gevşeme Teknikleri. 195
Oruç Uykusuzluğun Geçmesine Yardımcı Olur. 196

Bölüm 26: Doktor İyi Duruş 197

Ayna Duruş Testini yapın. 198
Bragg Duruş Egzersizi. 198
Duruş Şeması (grafik) 199
İyi Duruş Sağlık İçin Önemlidir (grafik). 200
Güç, Gençlik ve Sağlık için Nasıl Oturur, Ayağa kalkar ve Yürürüz. .200
Oruçla Tedavi Edilemeyen Hastalıklar Tedavi Edilemez. . . .202

Bölüm 27: Doktor İnsan Zihni 203

Beyin Alanları (grafik) 203
Vücudunuz, Değerli Eviniz – Onu Koruyun. 204
Doğru Düşünmek Sağlık İçin Önemlidir. 204
Zihniniz Vücudunuzu Kontrol Etmeli! 205
Uyuşturucu Bağımlının Zihnini Kontrol Eder! 205
Zihniniz Sizi Sağlığa Yönlendirsin! 207
Oruç ile Mucize Ödüller 207
İç Ruhsal Uyum Önemlidir. 208

Nezaket, her şeye karşı tetikte olduğumuz bir zihin çerçevesi olmalıdır.
fırsat: yapmak, vermek, paylaşmak ve neşelendirmek. -Patricia Bragg

Oruçlu bir günde Rab'bin sözlerini okuyacaksınız. – Yeremya 36:6

Doğa aceleye getirilemez. Bir çiçeğin çiçeklenmesi
uygun zamanda açılır. – Paul Bruton

Machine Translated by Google

İçindekiler

Bölüm 28: Orucun Manevi Yönleri 209

Oruç Zihinsel ve Fiziksel Farkındalık Verir. . . . 210
Büyük Manevi Liderler Oruç Tutardı. . . . 211
Gandhi ile Unutulmaz Deneyimim. . . . 211
Oruç, Temizlenen Herkese Ruhsal Yeniden Doğuş Getirir. . . . 213
İsa'nın Oruç Tuttuğu Mağara. . . . 213
40 Gün 40 Gece Orucu. . . . 214
Sağlam Bir Vücutta Sağlam Bir Zihin. . . . 215
Vücudunuz Tapınağınızdır ve En İyi Bakıma İhtiyaç Duyar. . . . 216
12 Şeye Zaman Ayırın (liste) 217
Bragg Sağlıklı Yaşam Tarzı. . . . 218

Bölüm 29: Süper Sağlık İçin Yeme Bilimi. . . 219

Dünya Sağlık İçin Tropikal Bir Cennetti. . . . 220
Sağlıklı Kalmak için Basit, Doğal Yiyin. . . . 224
Organik Meyveler – İnsanın Ödüllü Yiyecekleri (liste) 225
Fındık ve Tohum Listesi 225
Organik Sebzeler – Arındırıcılar ve Koruyucular (liste) 226
Doğal Tatlandırıcı Ajanlar (liste) 227
Doğal Yağlar (liste) 227
Doğal Tam Tahıllar, Unlar ve Tahıllar (liste) 227
Örnek Sağlık Menüleri 228
Sağlıklı İçecekler (tarifler) 230
Bragg Pep İçecek. . . . 230
Bitkisel Protein Yüzdesi (grafik) 233
E Vitamini Açısından Doğal Olarak Zengin Gıdalar (tablo) 234
Fitokimyasallar Kanseri Önlemeye Yardımcı Olur (tablo) 235
Potasyum Eksikliğinin Vücut Belirtileri (grafik) 236
Bu İşlenmiş, Rafine Edilmiş, Zararlı Gıdalardan Kaçının (liste). . . . 237
Elma Sirkesi Mucizeleri (liste) 238

Bölüm 30: Tabiat Ana Merhamet Tanımaz. 239

Tabiat Ana Temiz ve Sağlıklı Olmamızı İstiyor. . . . 240
Sen Nasıl Bir İnsansın? 240
Alternatif Sağlık Tedavileri 241-244
Bor – Sağlıklı Kemikler İçin Mucize İz Mineral 246
Mucizevi Tanıklar. . . . 247-249
Dizin 251-253
Bragg Sağlık Kitapları (ekran) 254-255

Tanrı ve Doğa Ana ile uyum içinde yaşamak tamamen canlı yaşamaktır, her seviyede canlılık, sağlık, neşe, güç, sevgi ve bolluk dolu.

Doğa hiçbir zaman yaygara çıkarmaz ama yine de her şeyi yapar. - Lao Tzu

Hayatın en değerli üç kaynağını sayacak olsaydım, kitaplar (İncil, vb.), arkadaşlar ve doğa; ve en büyüğü, en sabit ve her zaman elinizin altında doğadır. -John Burroughs

Machine Translated by Google

Oruç Büyük Sağlık Mucizeleri Getirir!

Patricia Bragg, babası ve Bragg Sağlıklı Yaşam Tarzı'nın yaşayan bir örneği gibi bir tutkuya sahip %100 adanmış bir Sağlık Haçlısıdır. Radyoda, televizyonda ve dünyanın dört bir yanındaki kongrelerde, hapishanelerde, okullarda, kolejlerde, kiliselerde ve seminerlerde konuşur.

Tarih boyunca ve İncil'de oruç, uzun zamandır duayı ve inancınızı yoğunlaştırmanın manevi bir yolu olarak tanıtılmıştır. Oruç ve dua ile büyük manevi bereketler elde edebilirsiniz. Tanrı'da yaşamsal bir boyut olarak oruç tutmanın sırlarını ve büyük yararlarını bilenler arasında İsa, Havari Pavlus, ilk kilise liderleri, Daniel, İlyas, Ezra, Ester, Eyüp, Davut, Hanna, İşaya, Zekeriya ve diğerleri sayılabilir.

Hıristiyan tarihinde öne çıkan oruç tutanlar arasında John Calvin, Martin Luther, John Knox, John Wesley, David Brainard, George Muller ve yüzlerce kilise öncüsü bulunmaktadır. Yiyeceklerden kaçınmanın onları yalnızca taze bir yoğunlukla Tanrı'ya odaklanmak için özgür kılmakla kalmayıp, aynı zamanda rutin yaşam sırasında mevcut olmayan ruhsal algı ve anlayış yollarını da açtığını keşfettiler. Onlar Tanrı'ya bilinçli bir disiplin ve dua ile odaklanırken, Tanrı'nın onlara yönetiği ve ruhun hızlanması ile odaklandığını gördüler. Her şey bir kenara bırakıldığında Tanrı'dan daha kolay pay alabilirlerdi. Oruç Büyük Manevi, Zihinsel, Duygusal ve Fiziksel Sağlık Mucizeleri Getirir!

Bir gün için bir öğretmen, bir ömür boyu yol gösterici bir ışık olabilir! Bragg Books sessiz sağlık öğretmenleridir - asla yorulmaz, kendinizi sağlığa kavuşturmanıza yardımcı olmak için gece veya gündüz hazır! Kitaplarımız, sizi sağlıklı yaşam tarzına yönlendirmek için sevgi ve derin bir arzu ile yazılmıştır. -Patricia Bragg

Oruç sırasında deneyimlediğiniz özgürlük ve rahatlık, hayatın anlamına dair hayal bile edilemeyen yeni derinlikleri keşfetmenizi sağlar. – Herbert Shelton

---

Oruçla birlikte kafa daha berrak, sağlık daha iyi, kalp hafifliyor, kese ağırlaşıyor ve ruh yenileniyor.
- 1800 dolaylarında oruç tutan İskoç din adamı.

Machine Translated by Google

Patricia ve Babası ve Bragg Kitaplarını World Wide
Web Sitelerinde ziyaret edin: www.bragg.com

ON SAĞLIK EMRİ

Yaşamınızın en yüksek tezahürü olarak bedeninize saygı gösterecek ve koruyacaksınız.

Doğal olmayan, cansızlaştırılmış yiyeceklerden ve uyarıcı içeceklerden uzak duracaksınız.

Vücudunu sadece doğal, işlenmemiş, canlı gıdalarla besleyeceksin. . .

Sevmek, başkalarıyla paylaşmak ve hayır işleri için sağlıkla yıllarını uzatacaksın.

Vücudunuzu doğru aktivite ve dinlenme dengesi ile yeniden oluşturacaksınız.

ile hücrelerini, dokularını ve kanını arındıracaksın.
sağlıklı besinler, saf su, temiz hava ve güneş ışığı.

Zihninde veya bedeninde çeşitolmadığında tüm yiyeceklerden uzak duracaksın.

Tüm düşünceleri, sözleri ve duyguları saf, sakin, iyi, sevgi dolu ve canlandırıcı tutacaksın.

Doğa Kanunları hakkındaki bilgini artıracaksın,
onları takip edin ve hayatınızın emeğinin meyvelerinin tadını çıkarın.

Tabiat Ana'nın ve Tanrı'nın Sağlıklı, Doğal Yaşam Yasalarına itaat ederek kendinizi, arkadaşlarınızı ve ailenizi yükselteceksiniz .

Bragg Sağlıklı Yaşam Tarzı Planı • Üstün sağlık ve uzun ömür için okuyun, planlayın, planlayın ve izleyin. • Önemli pasajları okurken sayfaların altını çizin, vurgulayın veya dikkat çekici hale getirin. • Yaşam tarzınızı düzenlemek, yaşamınızda neyin önemli olduğunu belirlemenize yardımcı olur. • Sağlıklı, uzun ve mutlu bir yaşam için her gün sağlık hedeflerinize sadık kalın. • Alanın izin verdiği yerlerde, büyük akıllardan gelen "bilgelik sözlerini" dahil ederiz.
sizi motive etmek ve ilham vermek için. Lütfen en sevdiğiniz sözleri bizimle paylaşın.
• Oruç Mucizesi'nden sonraki başarılarınızı bize yazın.

Patricia Bragg ve Paul C. Bragg

Gözlerini aç ki kanunun dışında harika şeyler göresin. – Mezmur 119:18

Machine Translated by Google

Oruç Mucizesi

Süper Şarjın Keyfini Çıkarmanıza Yardımcı Olur,

Sağlıklı, Mutlu Uzun Ömür

Düşünen her insan, zaman zaman kendi kendine, "Hayattan en iyi şekilde yararlanıyor muyum?" demelidir. Büyük komedyen Ed Wynn, "Sağlığınız olmadan servetiniz, malınız ve şöhretiniz çamur olur" dedi. Zenginlik ve şöhrete sahip olduğu halde sağlıksız bir adam nedir? Zenginlik sağlık ve mutluluğu satın alamaz. Bir kişi ün kazandı diye sağlıklı ve mutlu olduğu söylenemez!

Başarıyı ve zenginliği gözden düşürmem! Bence paranın ve mülkün hayatımızda yeri var. Fiziksel konfor ve lüks çoğu insan için önemlidir. Bir adamın malını alın ve ona sadece sağlık verin, ilk arzusu servetinin geri dönüşü olacaktır.

Ancak her ikisi de elde edildiğinde, söylemekten nefret ettiğimiz bir kelime kaldı; düşünmekten korktuğumuz bir düşünce; üzüntü, acı ve keder veren bir şey. O kelime, o düşünce, o şey ölümdür! Hayatın bir yük gibi göründüğü durumlarda bile, insan ona ne kadar inatla yapışır! Ruh ölümle mücadeleden nasıl da geri tepiyor!
Hayata tutunmayı ne kadar da büyük bir sevgiyle sürdürüyor!
İnsanın en büyük arzusu, yeryüzünde sağlık ve uzun yaşamdır; "İnsan dünyaya evi gibi yapışır ve sağlığı ve uzun ömürlü gençliği olsaydı sonsuza dek burada yaşamak isterdi."

Not: Bu kitabı babam ve ben birlikte yazdık. Bununla birlikte, babam hem akıl hocam hem de Amerikan Orucun Öncüsü olduğu için - binlerce öğrencinin oruç tutmasını mucizevi sonuçlarla yöneten uzun yıllara dayanan deneyime sahip - bu metin çoğunlukla onun sesiyle sunuluyor. -Patricia Bragg

---

Mükemmel bir sağlık, yeni bir varoluş durumu, saflık ve mutluluk duygusu buldum, insanların bilmediği bir şey!
– Romancı Upton Sinclair, sık sık daha hızlı

"Yine de şimdi" diyor Rab, "bana dön

Machine Translated by Google

Bragg Sloganı - Hayatı Seviyorum ve Yaşamak İstiyorum!

Bragg Health Crusade derslerimizde öğrencilerim için sık sık "Hayatı Seviyorum ve Yaşamak İstiyorum" adlı en sevdiğim şarkıyı söylüyorum. Bu güçlü sözler, her birimizin içsel arzularını ifade eder. Hayat başlı başına bir mucize!

Değerli bir hayata sahip olan sen ve ben, hazine ve koruma için bu mucizeyi avuçlarımızda tutuyoruz.

Hayat Değerlidir – Hazinelerin Hazinesidir

Adem ve Havva o tarihi Aden Bahçesi'nde yaşadıklarından beri, insan yaşamının uzatılması insanlığın en büyük mücadelesi olmuştur ve olmaya da devam etmektedir! Pers ve Yunan bilgeleri, İsa'dan önceki yüzyıllarda, entelektüel güçlerini bu sorunu çözmek için çağırdılar. Ortaçağ bilginleri onu gayretle takip ettiler, ancak yine engellendiler. Bugün, bu hızlı uzay çağında, kalbinin ve ruhunun derinliklerindeki her akıllı insan sağlıklı ve uzun bir yaşam sürmek istiyor. Çoğu, uygun sağlık bilgisinden yoksundur - uzun, aktif, sağlıklı bir yaşamın gerçek anahtarı!

Akıl hocalarımı takip ederek - Tabiat Ana'nın ve Tanrı'nın Doğal Kanunları, Bragg Sağlıklı Yaşam Tarzını icat ettim. Takip edin ve sağlıklı, aktif, ileri bir yaşa kadar yaşayabilirsiniz! Her insan sağlığına dikkat etmeyi kendisine, akrabalarına, dostlarına ve ülkesine borçludur! Bu onu mali bir yük değil, değerli, aktif bir vatandaş yapacaktır! İncil'in "İnsanın günleri 120 yıl olacak" dediği gibi, herkesin 120 yıl veya daha fazla aktif yaşama hakkı olduğuna inanıyorum . – Yaratılış 6:3 Uzun ömür, sağlıklı bir insanın sağlıklı bir yaşam tarzı yaşayarak en sağlıklı, uygun koşullar altında ulaşabileceği maksimum yaşam süresi olarak tanımlanabilir.

Sağlıksız Yaşam Tarzı Dünya Çapında Milyonları Öldürüyor!

Çoğu insan – diyet, içki ve aşırılıklardaki akılsızca alışkanlıkları nedeniyle – potansiyellerini gerçekleştirmeden çok önce, erken ölürler. Vahşi hayvanlar, rahatsız edilmeden, ömürlerini sonuna kadar yaşarlar. İnsan tek istisnadır. Ne yazık ki, milyonda birinden fazlası doğal hayatını yaşamıyor.

Doğayı taklit edecekseniz, modeliniz için onun sadeliğini almalısınız.
– M. Sendibogius

Machine Translated by Google

Hastalık Vücudunuza Karşı Suçtur – Sağlık Suçlusu Olmayın!

Vahşi yaşam alanlarındaki hayvanlar içgüdüsel olarak nasıl yaşayacaklarını, ne yiyip içeceklerini bilirler. Yaralandıklarında veya hastalandıklarında içgüdüsel olarak nasıl oruç tutacaklarını bilirler. Doğal olarak hayvanlar kendileri için iyi olanı yemeye yönlendirilir. Ama insan her şeyi yiyip içiyor - hazmı en zor olan karışımları tüketiyor, zehirli mezelerle yıkıyor - ve sonra neden hasta olduğunu ve asırlık yaşayamadığını merak ediyor!

Teoride insanlar uzun ömür ister! Birçoğu hayatlarını minimuma indirir. Bu mantıklı mı? Heykeltıraşların taklit ettiği ama asla eşit olmadığı bir bedenle tanrısal bir zekayı birleştiren, en küçük organizmasında mükemmel olan bu harika insan mekanizmasının, sahibinin sağlıksız yaşam tarzı tarafından neden acımasızca yok edilmesi, kültürümüzün açıklanamaz rezaletlerinden biridir!

Patricia ile benim Vatikan'da Roma'da gördüğümüz dünyaca ünlü mermer Apollon heykeli, erkeksi güzelliğin mükemmelliği açısından bugün aramızdaki binlerce genç erkeğin sahip olduğundan daha büyük değildir. Apollo'nun bu cansız mermeri, nadide, paha biçilmez bir mücevher kadar şefkatle bakılıyor. Bu arada, asil, entelektüel, rafine, mucizevi bir fiziksel yapıya ve sonsuz bir ruha sahip olan yaşayan insan, harika vücuduna arabasına, kedisine veya köpeğine verdiğinden daha az ilgi gösterir.

Aklı başında her insan doğal olarak uzun, sağlıklı, ağrısız, mutlu ve faydalı bir yaşam ister. Doğal zekamızla - süper sağlık, mutluluk ve uzun ömür istisna yerine kural olmalıdır.

Kariyerimin başlarında, Fiziksel Kültür hareketinin Babası ve Kurucusu olan büyük Bernarr Macfadden ile iliş kiliydim. Öncü sağlık dergisi Physical Culture'ın yardımcı editörüydüm. Şu satırlar her sayının ön kapağında yer aldı: "Hastalık suçtur – Suçlu olma."

Yaşlılık, beslenme eksiklikleri ve sağlıksız bir yaşam tarzının neden olduğu oldukça toksik bir durumdur.

Erkekler ölmez, kendilerini öldürürler. – Seneca, Romalı Filozof

Machine Translated by Google

Fiziksel zayıflık, gevşeklik ve hastalık bana her zaman suç olarak görünmüştür - o mucizevi aletin, insan vücudunun saygısızca kötüye kullanılması. Yıllar önce umutsuz bir tüberküloz kurbanı olduktan sonra sağlığımı geri kazandım ve o zamandan beri vücudumun vicdani bakımıyla mükemmel sağlığı korumayı bir din haline getirdim.
Yüksek bir dayanıklılık, canlılık, sağlık ve dayanıklılık idealine bağlı kalmak bana büyük kazançlar sağladı - o kadar paha biçilmez ki kendime "Sağlık Milyarderi!" diyorum.

Sağlık Milyarderi Olmak ve Yaşlanmayan Sağlık ve Mutluluğun Parıltısının Tadını Çıkarmak İçin Çalışıp Kazanmalısınız!

Yaşlanmayan sağlık ışıltısının "sırrı", iç temizliği ve yenilenmeyi sürdürmekte yatmaktadır. Bu, oruç tutmak, damıtılmış su içmek, egzersiz yapmak ve derin nefes almak gibi diğer sağlıklı uygulamalarla birlikte doğal, organik olarak yetiştirilmiş canlı yiyecekler yemeyi gerektirir.

Vücudunuzu sistematik oruç ve canlı yiyeceklerle arındırdığınızda, günlük egzersizi canlandırırsınız ve egzersiz yaparak vücudunuzu olmak istediğiniz kişi olmak için şekillendirirsiniz. Bir düşünün, şu andan itibaren bedeninizi fiziksel mükemmelliğe dönüştürebilirsiniz. Bu sayfalarda bulunan bilgilerle, fiziksel, zihinsel ve ruhsal olarak hayattan nasıl en iyi şekilde yararlanabileceğinizi öğreneceksiniz!

İnsan ırkı, mucizevi, eşsiz bir çalışma ve merak uyandıran bir çalışma! Ama insanı yöneten doğa yasaları basit ve anlaşılırdır, eğer biri onun günden güne nasıl işlediğini öğrenmek ve gözlemlemek için zaman ayırırsa!

Hayat Mutlu ve Keyifli Bir Macera Olabilir Kişinin kendini

tanıması sonsuz bir görev gibi görünebilir, ancak kristal berraklığında gözlem ve bu basit ama kesin yasaların günlük uygulaması ile hayat sadece en heyecan verici macera değil, aynı zamanda muazzam bir neşe haline gelir! Bragg Sağlıklı Yaşam Tarzı'nı hayatınız boyunca inceleyin ve takip edin; mutlu, uzun ve dinç bir yaşam için sağlıklı bir beden, zihin ve ruhun günlük sevinçlerini, mutluluğunu ve gerçekten büyük zevklerini yaşamaya başlayacaksınız!

Sağlıklı yiyecekler ve biraz oruçla birlikte egzersiz yapmak, uzun, mutlu ve canlı bir yaşam için sağlıklı bir fiziksel dengeyi ve normal kiloyu korumaya veya geri kazanmaya yardımcı olur.

Machine Translated by Google

Oruç Mucizesi Nedir?

Bu Modern Çağın En Önemli Keşfi Nedir?

• Bilim adamlarının yaklaşık 10.000.000 yıl önce atıldığını iddia ettikleri Moğolistan ovalarında Dinozor yumurtalarının bulunması? • Eski mezarların ve şehirlerin, Mukaddes Kitaba dayalı hikayeleri doğruladıkları ve geçmiş uygarlıkların eşsiz örnekleriyle birlikte gün ışığına çıkarılması? • Tufts Üniversitesi'nden Profesör Lane'in dünyanın yaşını 1.250.000.000 yıl olarak tahmin ettiği radyoaktif zaman saati? • Jet uçakları? Uzay yolculuğu? Lazerler? Televizyon? Radyo?

Bilgisayarlar? Telefonlar? Cep telefonları? Otomobiller mi?

Yukarıdakilerin hiçbiri oruçla karşılaştırılamaz. .

Modern Zamanın En Büyük Keşfi Bize göre modern insanın en büyük keşfi, oruç tutarak bedenen, zihnen ve ruhen yenilenme yöntemidir. İnsan, yaşlanmayan bir nitelik yaratabilir ve oruç tutmakla erken yaşlanmayı ve erken ölümü önlemek mümkün!

"Yaşlanma" ve kendine ve başkalarına yük olma korkusu, insanın en büyük korkularından biridir! Hastalanma, bunama, çaresiz kalma ve kendine bakamama korkusu, düşünen her insanın zihninde derinlere kök salmıştır. Oruç ve Bragg Sağlıklı Yaşam Tarzı hakkında tam bilgi sahibi olarak, bu kitapta ana hatlarıyla belirtildiği gibi, tüm erken yaşlanma korkularınızı ortadan kaldırabilirsiniz! Haftalık 24 saat tam su orucu ile – vücut temizliği için yılda 52 gün ve 7 ila 10 günlük dört orucu bir kenara ayırarak – toksinleri uzak tutabilir ve hareketli eklem ve kaslarınızdaki pas ve kristalleri temizleyebilirsiniz.

Ertelemeyin ve "doğru anı" beklemeye devam edin. Bugün - harekete geçin ve planlayın, planlayın ve hedeflerinizi, hayallerinizi ve sağlıklı yaşam tarzınızı sürdürün! Hayatınıza başarıya kaptanlık ettiğinizde hayatta kazanan siz olacaksınız!
– Patricia Bragg

İlaç yerine bir gün oruç tutun. -Plutarkhos, Yunan Filozofu

Machine Translated by Google

Birçok fiziksel rahatsızlığa ve erken yaşlanmaya neden olan şeyin (gıdayı canlı maddeye ve bu maddeyi enerjiye dönüştürmenin biyolojik sürecinden) metabolizmanın toksik artıkları ve artıkları olduğunu unutmamalısınız!

Bedeninizin Hayati Kuvveti normalin altına düştüğünde, tüm fiziksel problemleriniz – hem de zihinsel problemleriniz – başlar! Bragg Build Güçlü Sinir Gücü Kitabını okuyun. (Kitap listesi için arka sayfalara bakın.) Stresi, korkuyu, öfkeyi ve endişeyi nasıl azaltabileceğinizi ayrıntılarıyla anlatıyor - bu olumsuz faktörler, değerli Hayati Gücünüzü ve hayatınızı mahvedebilir!

Oruç Enerji Tasarrufu Sağlar – Hayati Gücünüz Açıklamama izin verin. Yemek yiyoruz ve vücuttan geçerken çiğnenmesi, sindirilmesi, asimile edilmesi ve ardından atıkların ortadan kaldırılması gerekiyor. Dört büyük eliminasyon organımız var: bağırsaklar, böbrekler, akciğerler ve deri. Bu eliminasyon organlarının mükemmel bir şekilde çalışması için, vücut, vücut enerji rezervlerinden yüksek bir Hayati Kuvvet oluşturmalıdır.

Büyük bir yemeği mide-bağırsak yolundan geçirmek ve ayrıca ağızdan rektuma uzanan 30 metrelik tüp yoluyla atıkları ortadan kaldırmak için muazzam miktarda Hayati Kuvvet gerekir.

Sıvıları insan böbreğinin 2 milyon filtresinden geçirmek Vital Force'un büyük gücünü gerektirir. Karaciğerin kimyasal gücü ve safra kesesinin milyarlarca vücut hücresi için yiyecek hazırlama işini yapması için Hayati Kuvvet gerekir. Akciğerlerin her nefeste 2 litreye kadar oksijeni derinden soluması, vücudunuzdaki tüm kan dolaşımını arındırması ve toksinleri ve karbondioksiti dışarı atması için büyük bir Hayati Kuvvet gerekir. 96 milyon gözenekli cilt (genellikle üçüncü böbreğiniz olarak adlandırılır) için deri döküntüleri, sivilceler, ter ve kötü vücut kokuları şeklinde vücut toksinlerini atmak için büyük bir Hayati Kuvvet gerekir.

Sonsuz Arayış Özgürlük
ve ilerleme, insanın sürekli hakikat arayışında yatmaktadır.
Hakikat varlığın zirvesidir. – Emerson

Kim güçlü? Kötü alışkanlıklarını yenebilen kişi. – Ben Franklin

---

İyileşme zaman alır - ancak bu bazen bir fırsat meselesidir. – Hipokrat

Machine Translated by Google

Zehirli Bir Dünyada Yaş ıyoruz

Tüketilen gıdanın iş lenmesi sırasında oluş an toksinlerin vücuttan atılması iç in kullanılan enerjiyi sağ lamak Hayati Gücünüzün görevidir. Vital Force ayrıca vücut ısısını 98.6 derecede tutmalıdır. Hasta olduğ unda, vücut genellikle onları dış arı atmak iç in toksinleri yakmak iç in bir ateş yaratır! Bu rakamın altına düş erse, moraliniz bozulur ve hastalanırsınız. Modern uygarlığ ımızda, Hayati Kuvvet, insanın sürekli ürettiğ i gıdalardaki zehirli pislik, kirlilik ve toksinlerle aş ırı yükleniyor.

Üstümüzdeki Gökyüzündeki Büyük, Pis Kanalizasyon

Gökyüzümüzden zararlı ve zararlı pislik ve pislik bombardımanına tutuluyoruz. Örnek olarak New York ş ehrini ele alalım. Her mil kareye ayda yaklaş ık 60 ton havadaki toz partikülü düş er. New York'ta bir insanı hayatta tutmak iç in vücudun savaş ması gereken tüm havadaki kirleri bir düş ünün! O zehirli, zehirli ş ehirde bu kadar ç ok hastane ve hasta olmasına ş aş mamalı.

Bilim adamları, Pittsburgh, Pennsylvania veya Birmingham, Alabama gibi bir sanayi kentinde yaş ayanların, sadece kirli hava soluması nedeniyle ölümcül bir akciğ er hastalığ ına yakalanma veya kalp rahatsızlığ ı ç ekme olasılığ ının ortalamanın üzerinde olduğ unu tahmin ediyor. “Smog” olarak bilinen bu özel zehirli hava biç imi düzenli olarak yalnızca Los Angeles'ı değ il, Phoenix, St. Louis, Kansas City, Washington, DC, New York City ve Amerika'nın yanı sıra dünyanın birç ok büyük ş ehrini de etkiler.

Fabrikalardan, yakma fırınlarından ve enerji santrallerinden gelen korkunç bir kurum ve duman karış ımı; endüstrinin gazlı yan ürünleri; ve arabalardan ve kamyonlardan ç ıkan zehirli egzoz, ç oğ u Amerikalı'nın soluduğ u havada ç irkin, sağ lıksız bir karış ıklık yaratıyor. Hava kirliliğ i sağ lığ ımız ve yaş amlarımız iç in gerç ek bir tehdittir. Oruç tutmak, bu pis zehirleri vücudumuzdan uzaklaş tırmaya yardımcı olmak iç in en iyi ç özümümüzdür!

Bu kitabın ilerleyen bölümlerinde idrarınızı nasıl inceleyeceğ inizi aç ıklayacağ ız. Birkaç gün oruç tuttuktan sonra, aslında vücudunuzun iç erdiğ i bazı zehirleri görebileceksiniz.

Tıp sadece palyatiftir. Çünkü hastalığ ın arkasında neden yatmaktadır ve bu nedene hiç bir ilaç ulaş amaz. – Dr. Weir Mitchell

Machine Translated by Google

Nehirler, Göller, Okyanuslar Kirleniyor Soluduğumuz hava

sadece vücudumuzu zehirlerle doldurmakla kalmıyor, suyumuz o kadar kirli ki, onu "zinde" kılmak için daha güçlü toksik kimyasallar kullanılıyor. içmek. İçme suyumuzun arıtılmasına yardımcı olmak için klor adı verilen inorganik bir mineral kullanılır. . . şap ve diğer birçok inorganik mineral ile birlikte. Unutmayın, vücudunuz yalnızca canlı bitki maddesinden organik mineralleri emebilir. Herhangi bir inorganik mineral, Vital Force tarafından vücuttan atılmalıdır. Normalin altındaysa ve temizliğe devam edemiyorsa, bu inorganik kimyasallar dokulara ve eklemlere yerleşerek ileride sorunlara neden olur!

Erie Gölü kritik derecede hasta ve semptomlar herkesin görmesi için orada. Bir zamanlar beyaz kumlarla parıldayan plajlar, kokulu yeşil balçıklarla kaplıdır. Gölün ödül balıkları - walleye, mavi turna, sarı levrek ve beyaz balık - neredeyse yok oldu. Bir Cleveland sağlık görevlisi bize şunu söylemek için yazdı: "Gölümüz fabrikalar için bir çöp sepeti. Balıkların yaşaması ve insanların içmesi ve kullanması için uygun değil, çünkü zehirli, ölümcül kimyasallarla dolu." Gölün korkunç kirliliğinin ana nedeni, daha büyük kollarının çoğunun açık kanalizasyondan biraz daha fazlasına dönüşmüş olmasıdır. Yalnızca Detroit, doğrudan Erie Gölü'ne akan Detroit Nehri'ne günde 1,5 milyon galon atık dökülüyor .

Göle dökülmeden önce Akron ve Cleveland'ın ortasından geçen Cuyahoga Nehri, kütükler, çürümüş yığınlar, kimyasallar, yağ birikintileri ve eski lastiklerle o kadar tıkanmış ki, Amerika'nın en pis suyu olarak etiketlendi. Pisliğe ve pis kokuya, kötü kirlilik tarafından boğulmuş binlerce ölü balık eklenir.

Buffalo belediye başkanı geçen yaz Buffalo Nehri üzerinde yaptığı bir gemi yolculuğunda deterjan adalarının, tahıl tozu havuzlarının ve genel bir kirli endüstriyel atık gökkuşağının yanından süzülerek geçti. "Koku baskındı. Inanılmaz! Mide bulandırıcı!" diye sonuçlandırdı. Umarım, Buffalo ve Cuyahoga Nehri çevre sorunları artık düzeltilmiştir!

Tamamen kirlenmiş birçok su kaynağından sadece bir tanesinden bahsediyoruz. Amerika'nın her yerinde su kaynaklarının kirlendiğini görüyoruz. Çok fazla su kullanıyoruz ve o kadar yoğun bir şekilde kimyasallar ki kullanıma uygun değil.

Machine Translated by Google

 Tüm bu inorganik kimyasalların vücudunuzdan atılması gerektiğini, aksi takdirde büyük hasara neden olabileceklerini unutmayın. Vücudun Hayati Kuvveti çok düşerse, bu inorganik kimyasalları eliminasyon sistemlerinize zorlayamaz. Sonra vücutta kalırlar ve gelecekte ciddi sağlık hasarlarına neden olabilirler!

Bu zehirleri vücudumuzdan atmak istiyorsak oruç tutmalıyız! Oruç tutarak vücudumuza fizyolojik bir dinlenme sağlarız. Bu dinlenme Vital Force'u oluşturur. Ne kadar çok Hayati Kuvvete sahipsek, temiz, saf ve sağlıklı kalmasına yardımcı olmak için vücuttan o kadar fazla toksin atılır.

Kimyasal Pestisitler ve Spreylerden Kaynaklanan Zehirler

Tonlarca tonlarca çeşitte ölümcül kimyasal sadece böcekleri öldürmek için havaya püskürtülmekle kalmaz, aynı zamanda ticari olarak yetiştirilen meyve ve sebzelere çok daha fazla ton püskürtülür. Salatalar sağlıklı ve iştah açıcıdır, ancak böcek ilacı spreylerinin kullanımı nedeniyle genellikle ölümcül hale gelir. Bu yılki ürünler, her zamankinden daha fazla zehirli pestisit kimyasalına maruz kaldı. Sağlığınız için tetikte olmalı ve organik ürünler alıp yemelisiniz!

O salataya dikkat! Vücudunuzu ölümcül zehirlerle doldurabilir! Bir grup kadın Miami'de bir otelde öğle yemeği yerdi ve kısa bir süre sonra hepsi bir kramp nöbetine tutuldu. Hemen ardından mide bulantısı ve baş dönmesi. Hasta, solgun ve kusmadan sarsılmış kadınların tıbbi yardıma ihtiyacı vardı. Bu akut zehirlenme salgınının kaynağını bulmak bir doktorun uzun sürmedi. Kötü adamın sebze, sos vb. maddelerden oluşan iştah açıcı bir salata barı olduğu ortaya çıktı. Hastalığın nedenlerini belirten doktor, "Zehirlenmenin nedeni restoranın salatalarında kimyasallar, 'taze kal' sabitleyici sprey ve pestisitlerdi. sebzeler."

Mahsullerde tehlikeli kimyasal pestisitler, böcek ilaçları ve gübreler kullanılmaktadır. Son zamanlarda FDA, aşırı toksik pestisit kimyasalları ve parathion (çok zehirli bir tarımsal insektisit) kalıntılarıyla kontamine olmuş hindiba ve marulun ele geçirildiğini bildirdi.

Machine Translated by Google

Genellikle Zehirli Zehirlere Maruz Kalan Gıda Mahsulleri

Gıda gönderileri genellikle toksik kimyasal pestisitlerin yasal sınırlarını aşıyor ve el konuluyor. Ama bu, gıda zehirlenmesinin tüm üzücü hikayesi değil. Her şeyden önce, yalnızca eyaletler arası ticarete yönelik gönderiler kontrol edilir ve ülkenin toplam üretiminin yalnızca küçük bir kısmı bir müfettişin denetimine girer.

"Yasal toleransı aşan" pestisit kalıntıları içeren tonlarca ve kamyon dolusu marul, yetiştirildikleri eyalet veya topluluk içinde kalacak ve hiç kontrol edilmeyecek! Sınırlı insan gücü nedeniyle eyaletler arası ticarette meyve ve sebze sevkiyatlarının sadece bir kısmının kontrol edildiğini ilk kabul eden ABD Gıda ve İlaç İdaresi olacak.

Korkutucu gerçek şu ki, yediğiniz tarla bitkilerinin büyük bir kısmına çok çeşitli ölümcül zehirler püskürtülmüş! Bunlara klorlu hidrokarbonlar, pestisitler, toksik gübreler, herbisitler, fungisitler ve büyümede kullanılan diğer fosfor ve toksik bileşikler dahildir. Salata sebzelerinin kontaminasyonu, bitkinin yapraklı kısmına püskürtme yapmakla bitmez. Tıp araştırmacıları, toprağa uygulanan gübreler ve yabani ot öldürücüler gibi birçok kimyasalın orada uzun süre kalabileceğini ve daha sonra tarlalarda yetişen ekinler tarafından emildiğini keşfettiler. Zehir sonunda sebzenin özüne ulaşır. Onun bir parçası olur ve yıkanamaz! Lütfen organik ürün talep etmeye başlayın!

Salatanızdaki sebzeler kontamine olmuşsa, fazla yemeden önce bu zehirli kalıntıdan kurtulmak için biraz çaba göstermeniz gerektiğini konusunda hiç şüpheniz olmasın. Bir domatesin kabuğunu soymanın veya marulun dış tabakasını çıkarmanın işi yapacağını hissedebilirsiniz. Olmayacak. Kalıntıların bir kısmı kesinlikle çıkarılacaktır, ancak alt yapraklarda ve hamurun kendisinde daha fazlası olacaktır. Kimyasallar pişirilerek bile parçalanamaz! Zehir bitkinin bir parçasıdır ve orada kalır. Bu yüzden organik yiyin ve panik yapmayın!

Bazı öğrenciler bilgi pınarından derinden içerler – çoğu sadece gargara yapar.

Machine Translated by Google

Oruç Yardımlarının Mucizesi Ölümcül Zehirleri Vücuttan Temizlemek

Oruç tuttuğumuzda (yemeyi bıraktığımızda), yiyecekleri enerjiye ve vücut dokusuna dönüştürmek için kullanılan tüm Hayati Güç, artık vücuttaki zehirleri temizlemek için kullanılıyor! Patricia ve ben Amerika'yı ve dünyayı dolaşarak ders verirken, her yerde sağlığa önem veren insanları tanıdığımız için şanslıyız. Genellikle sağlık bahçelerinden organik olarak yetiştirilen meyve ve sebzelerle iyi bir şekilde tedarik ediliriz. Ancak bazen yalnızca zehirli böcek ilaçları ile püskürtülmüş olabilecek ticari olarak yetiştirilen gıdalar mevcuttur. Bu nedenle, seyahat ederken bile, haftada bir 24 saat hızlı bir şekilde toksinleri temizlemek için sadakatle oruç tutuyoruz.

Yılda dört 7 ila 10 gün oruç tutuyorum. 7-10 günlük tam su orucuna gittiğimde, her sabah kalktıktan sonra idrarımın bir örneğini alırım. Soğuması ve oturması için etiketli küçük bir şişeye koydum. Birkaç gün içinde idrarda küçük kristallerin oluştuğunu görebiliyorum. İdrarımı kimyasallar için inceledim ve muayene eden kişi bana defalarca DDT ve diğer ölümcül pestisit kalıntılarının idrarımda ortaya çıktığını söyledi. Bir keresinde 21 gün tam su orucu tuttum. 19. gün mesanemde korkunç ağrılar vardı.

İdrar yaptığımda, içimden kırmızı sıcak su geçiyormuş gibi hissettim. Bu idrarı muayene ettirdim ve kesinlikle DDT ve diğer böcek ilaçları ve zehirlerle doluydu !

Bu zehir geçtiğinde vücuduma büyük bir enerji hissi yayıldı. Gözlerimin beyazları yeni kar kadar berraktı. Vücudum pembe bir parıltı aldı ve enerjim yükseldi. Şimdi hatırla, 19 gündür oruç tutuyordum. Yine de California, Pasadena'dan altı bin fit yüksekliğindeki Mt. Wilson'a gittim ve yolu hiç yorulmadan tırmandım! Dolambaçlı parkurun çoğunu kolaylıkla koştum. Vücudumdan büyük bir yükün kalktığını hissettim! Kişisel görüşüme göre, yiyeceklerde bulunan birçok ticari zehirden kurtulmanın tek yolu oruç tutmaktır!

Kimler Fast Food Yiyor? Amerikalılar – Yılda 30 Milyar Kez!

USA Today, abur cubur yiyenlerin %44'ünün 35 yaş ve üzerinde olduğunu söyledi. Sadece %23'ü 17 yaşın altındaki gençler. - Bu Şok Edici Gıda Gerçekleri Sağlık Sorunlarına Neden Oluyor.

Machine Translated by Google

Sağlık Tehdidi – Mumlu Meyve ve Sebzeler!

En iyi tıp uzmanları, ulusun sağlığına yönelik başka bir tehdidi ortaya koyuyor: meyve ve sebzelerde zehirli bir balmumu. Bir dahaki sefere elma, yeşil biber veya salatalık vs. yediğinizde yüzeyine iyi bakın. Parlak, pürüzsüz ve parlak bir görünüme sahip mi? Eğer öyleyse, dikkatli olun! Tıp uzmanlarına göre, Amerika'nın en ciddi sağlık tehditlerinden biri olan balmumu parafin solüsyonu ile kaplanmış olma ihtimali var! Balmumu kontrol etmek için yüzeyi çizin. Balmumu kaplama, meyve ve sebzeleri, suyu ve meyve sularını koruduğunu, tadı koruduğunu ve sahte bir tazelik görünümü yarattığını iddia ettikleri koruyucu bir tabaka ile kapatır. Vücudu tıkayan zehirli bir balmumu kalıntısı bırakır!

Yediğiniz şey, vücudunuz tarafından ele alınamayan bir tür mumdur - petrolün bir yan ürünü olan bir parafin mumu. Vücudunuzda karaciğer de dahil olmak üzere petrolü işleyebilecek hiçbir organ yoktur. Bu ödümcül balmumu bu nedenle vücutta vahşi çalışır. Amerikan halkının ticari gıda çıkarlarıyla kontamine olmuş gıdaları yemekten edindiği birçok yeni hastalıktan doktorların bu kadar şaşırmasının bir nedeni budur. Tüm ürün pazarlarınızdan organik ürünler ve mumsuz meyve ve sebzeler talep edin - bu sonuç almanıza yardımcı olur!

Bu balmumu vücutta kalırsa hasara neden olabilir. Mumlu meyve ve sebzeleri yemeyi bırakmalısınız. Gerekirse, cildi soyduğunuzdan emin olun. Haftalık 24 ila 36 saatlik orucunuz, yıl boyunca daha uzun oruçlarla birleştiğinde, biraz yerseniz, vücudunuzdaki bu ağdadan kurtulmanıza yardımcı olacaktır.

Oruç Bir Mucizedir – Astımımı İyileştirdi!

Bragg'in Oruç Mucizesi adlı kitabında sağlık ve beslenme hakkında okumaya başladıktan kısa bir süre sonra 17 yaşımdan beri gerçekten herhangi bir sağlık sorunum olmadı. Sonra ağzınıza koyduklarınızla sağlığınız ve hissettikleriniz arasında gerçek bir bağlantı olduğunu fark etmeye başladım. Bu yüzden hemen diyetimle ilgili her şeyi değiştirdim. Rafine beyaz un ve şeker ürünleri, süt ürünleri ve tam tahıl veya tam gıda olmayan her şeyi yemeyi bıraktım. Geriye bir sürü sağlıklı şey kalmıştı: organik sebzeler, meyveler, fasulye, baklagiller, tohumlar, kuruyemişler vs. Yıllarca astımdan sonra, bir ay içinde hayatımda ilk defa neredeyse normal nefes alabiliyordum. Oruç bir mucizedir ve hayatımı kurtardığı ve ilham kaynağım olduğu için Paul Bragg'a teşekkür ederim!

- Paul Wenner, Gardenburger'ın Yaratıcısı, Garden Cuisine'in yazarı

Machine Translated by Google

Açgözlü Adamlar Tarafından Zehirlenen Yiyecek Temini

Ülkenin gıda ve su kaynaklarına dökülen binlerce sentetik gıda katkı maddesi, kimyasal madde, gübre ve böcek ilacı birçok hastalığın sorumlusudur. Yıllardır gıdalarımıza, insan vücuduna zararlı olduğu keşfedilen "güvenli" kimyasallar yüklendi. Ne yazık ki, birçok toksik böcek ilacı hala kullanılıyor! Arkadaşım Rachel Carson, klasik kitabı Silent Spring'de kimya endüstrisinin insan nüfusuna, çevreye ve tüm vahşi hayata verdiği zararı ortaya koydu. Lütfen çoğu kütüphanede bulunan Silent Spring'i okuyun. Mutlaka okuyun!

Örneğin: işlenmiş, ağartılmış, renklendirilmiş, boyanmış, zenginleştirilmiş, saflaştırılmış, yumuşatılmış, korunmuş, tatlandırılmış ve taze bir koku verilmiş, ticari olarak rafine edilmiş, "mumyalanmış" beyaz ekmek alın – tümü de vücudunuzun yapmadığı sentetik toksik kimyasallarla. ihtiyacın yok ya da istemiyorum!!!

Çoğu mağazada, toksik spreyler ve sentetik gıda katkı maddeleri içermeyen sağlıklı bir %100 tam tahıllı ekmek somunu elde etmek neredeyse imkansızdır. Yaşamın ve sağlığın gerçek kadrosu olan sağlıklı, organik tam tahıllı ürünler için kendi ekmeğinizi kendiniz yapmak veya sağlık mağazalarından alışveriş yapmak en iyisi!

Şaşırtıcı insan vücudu, bireysel hücrelerin mucizevi bir koleksiyonudur. Büyüme ve normal fonksiyon için temel ihtiyaçları sağlayan sağlıklı besinlerle beslendiğinde, insanlar 120 yıl veya daha fazla yaşayabilir! Ancak insanlar vücutlarıyla oynayıp kimyasal, zehirli, sağlıksız gıdalar, su ve hava ile kirlettiğinde, vücut doğal olarak ters tepki verir! Yiyecekler kirlendiğinde ve tüm bileşimi toksik kimyasallar tarafından değiştirildiğinde, vücut hücreleri hastalanır, yetersiz çalışır ve kendilerini zorlayan tahrişedici toksinlere uyum sağlayamaz - hastalığa, erken yaşlanmaya ve ölüme neden olur!

İnsanın günleri 120 yıl olacaktır. - Yaratılış 6:3

Bilgelik anaşeydir; bu nedenle bilgelik kazanın ve tüm elde ettiğinizle anlayış kazanın. – Atasözleri 4:7

Önemli olan dünyada nerede durduğumuz değil, hangi yönde hareket ettiğimizdir.

Size kendinizden başka hiçbir şey huzur getiremez. – Ralph Waldo Emerson

Machine Translated by Google

Sentetik, Zehirli Gıda Katkı Maddeleri Öldürebilir!

Çok miktarda kimyasal zehir gıdalarımızı kirletir. Ticari çıkarların çoğu sağlığımız ve yaşamımızla ilgilenmez. Ekonomik alt çizgi onların ana endişesidir. Mümkün olduğunda canlı, organik olarak yetiştirilmiş yiyecekleri yemek en iyi ve daha güvenlidir. Karmaşık, kimyasallaştırılmış, korunmuş gıdalardan kaçının. Satın aldığınız tüm gıdaların etiketlerini okuyun! Beğendiğiniz özel ürünler ve yiyecekler hakkında sorular sorun - hatta şirkete yazın ve eksiksiz bir beslenme ve kimyasal analiz isteyin.

Toksinlerden kurtulmak ve vücudunuzun sağlıklı ve temiz kalmasına yardımcı olmak için haftada 24 - 36 saat sadakatle hızlı olun. Kendinizi eşit hissetmiyorsanız (soğuk algınlığı, kızarma, mukus, ağrılar, ağrılar vb.), 3, 5 veya 7 günlük tam bir oruç tutmanın ve vücudunuza kapsamlı bir vücut detoks temizliği yapmanın zamanı geldi!

Oruç tuttuğunuzda, Yaşamsal Gücünüz temizliği yapıyor.

• Vücudunuzu temiz, saf ve sağlıklı tutacaksanız - düzenli olarak sadakatle oruç tutmalısınız! • Oruç tuttuğunuzda vücudunuzda harika mucizeler olacak! • Vücut kendini temizliyor, onarıyor ve iyileştiriyor! • Haftada bir gün oruç tuttuktan sonra kendinizi hiç hissetmediğiniz kadar iyi hissedeceksiniz. İç temizlik sizi Süper Sağlık yoluna koyar.

Zararlı Tuza Dikkat

Yiyeceklerinizi baharatlamak için kostik bir alkali olan sodyum kullanır mısınız? Yoksa zehirli bir gaz olan klor mu? "Saçma sorular" diyorsunuz. "Kimse bunu yapacak kadar aptal olamaz." Tabii ki değil. Ancak şok edici gerçek şu ki, çoğu insan bunu yapıyor çünkü bu güçlü kimyasalların tuz olarak bilinen inorganik kristalli bileşiği oluşturduğunu bilmiyorlar. Yüzyıllar boyunca "toprağın tuzu" ifadesi iyi ve gerekli bir şeyi belirtmek için kullanılmıştır. Bu fikir hatalı! Tuz aslında sizi gömmeye yardımcı olabilir!

Mutluluk, bedende acı çekmek ya da zihinde sıkıntı duymak değildir.
– Thomas Jefferson, 3. ABD Başkanı, 1801-1809

Machine Translated by Google

Tuz: Bazı Şaşırtıcı Gerçekler: • Tuz bir yiyecek değildir! Potasyum klorür, kalsiyum klorür, baryum klorür veya eczacının rafında bulunan diğer herhangi bir kimyasalın mutfakta kullanımı için olduğundan daha fazla gerekçe yoktur. • Tuz sindirilemez, sindirilemez ve vücut tarafından kullanılamaz. Tuzun besin değeri yoktur! Tuzda vitamin, organik mineral ve herhangi bir besin maddesi yoktur! Bunun yerine zararlıdır ve böbreklerde, mesanede, kalpte, atardamarlarda, damarlarda ve kan damarlarında sorunlara neden olur. Tuz, şişme ve ödem (damlalık) oluşturan su dolu dokuların ana nedenidir. • Tuz ciddi tıbbi sorunlara neden olur ve kalp zehiri işlevi görebilir. Ayrıca sinir sistemini tahriş eder. • Tuz vücuttan, kemiklerden vb. kalsiyumu soymak için hareket eder ve vücuttaki mukus tabakasına saldırır.

Tuz sağlığa bu kadar zararlıysa neden bu kadar yaygın olarak kullanılıyor? Esas olarak, yıllar içinde kökleşmiş bir alışkanlık olduğu için. Ancak vücudun buna ihtiyacı olduğu konusunda ciddi bir yanılgıya dayanan bir alışkanlıktır. Pek çok insan asla tuz yemez ve asla kaçırmaz (bizde bir tuzluk yok)! Bilge vücudun bunu istemiyor. Bir kişi tuz alışkanlığından kurtulduğunda, sigara içmeyen biri için tütün ne ise, tuz da tadına itici gelir! Bazı hayvan türleri arasında tuz, bir zehir görevi görür (özellikle kümes hayvanları söz konusu olduğunda) ve domuzların yüksek dozda tuz yedikten sonra öldükleri bilinmektedir.

Tuz Alışkanlığı Nasıl Ortaya Çıktı?

Bir biyokimyacı olan Gustav von Bunge, tarih öncesi zamanlarda yeryüzünde organik sodyum ve potasyum minerallerinin bir dengesi olduğunu açıklıyor. Ancak yüzyıllar boyunca devam eden yağışlar, daha çözünür organik sodyum tuzlarını yok etti. Zamanla, toprakta yetişen birçok gıda ve toprak sodyumda eksik, ancak potasyumda yüksek hale geldi. Sonuç olarak, hayvanlar ve insanlar, bu mineral eksikliğinin yerini alacak bir şey için bir özlem geliştirdiler. Tuzda (inorganik sodyum klorür) etkisiz ve oldukça tehlikeli bir ikame buldular.

Machine Translated by Google

Tuz Ödem, Böbrek Problemleri vb. Neden Olur.

Doğal organik sodyum elde etmek için tuz yutmak, kalsiyum elde etmek için inorganik kalsiyum almak gibidir. Her ikisi de kimyasaldır ve hiçbiri asimile edilemez. Tüm inorganik kimyasallar tüm vücuda zarar verir, sindirim organlarına vb.
Bu yüzden tuz yendikten sonra vücut ani SOS susuzluk sinyalleri gönderir, su ister! Mide tuza tepki veriyor ve tuzu böbreklerden hızla atmak için suya ihtiyaç duyuyor (sayfa 55). Bunun hassas böbrek filtreleri üzerinde nasıl bir etkisi olduğunu hayal edin. Milyonlarca kişi ciddi böbrek sorunları yaşıyor! Tüm vücut organları arasında tuzdan en çok böbrekler etkilenir. Böbreklerin elimine edebileceğinden daha fazla tuz tüketildiğinde ne olur? Böbrekler bozulur, fazla tuz vücudun çeşitli bölgelerinde, özellikle de alt ekstremitelerde birikir. Dokularını tuza karşı korumak için vücut, tuzun dışarı atılmasına yardımcı olmak için gerekli alanlarda su toplayarak otomatik olarak seyreltmeye çalışır. Dokular su ile tıkandıkça ayaklarda, ayak bileklerinde ve bacaklarda şişme meydana gelir ve ödem ve su damlalarına neden olur. Tuz (sodyum klorür) ayrıca göz kapaklarının şişmesine ve alt göz kapaklarının altında su torbalarına neden olur.

Tuz Yüksek Tansiyonla Milyonları Etkiler Tuz böbreklere ve kalbe zararlıdır. Bazı kalp rahatsızlıklarında az miktarda tuz bile tehlikelidir!

Kalp kası, kandaki doğal, organik sodyum (yosun, kereviz, meyve, sebze vb.) ve kalsiyum tuzlarının dengesi tarafından yönetilir . Tuz bu hayati eylemi bozar, kalp atışlarını hızlandırır ve milyonları etkileyen yüksek tansiyona, ayrıca karaciğer ve böbrek hastalığına neden olur! İstatistikler, Japonların en yüksek tuz alımına ve yüksek tansiyon sorunlarına sahip olduğunu gösteriyor. Buna ne sebep olur?
Tıp Bilimi birçok nedeni tanır: tuz, diyet, stres ve sigara, böcek öldürücüler, ilaçlar, gıda katkı maddeleri ve kirleticiler gibi toksik maddeler. Kendinizi bu kostik ajanlardan korumak için, olası tüm zararlı ajanları ortamınızdan uzak tutun. Tedavi edebileceğiniz yüksek tansiyonun başlıca nedeni: tuz yemeyin, bunun yerine yosun, otlar, sarımsak ve Bragg Aminos Çeşnisi kullanın.

Karpuz ve tohumları (çiğnenen veya öğütün), tuzdan fazla tutulan su ve Amerikalıların yediği çok çeşitli tuzlu işlenmiş gıdalar nedeniyle şişmeyi (ödem) azaltmaya yardımcı olan cucurbocitrin içerir.

Machine Translated by Google

Şimdiye kadar ortalama bir insanda yüksek tansiyona neden olmaktan bahsediyorduk. Peki ya tuzun, ülkemizin en yaygın hastalığı olan obeziteden muzdarip milyonlarca insan üzerindeki etkilerine ne dersiniz? İşte araştırma için kritik bir alan, çünkü aşırı kiloya sıklıkla yüksek tansiyonun eşlik ettiği biliniyor.
Kilolu bireyin yüksek tansiyonu ile tuz alımı arasında bir bağlantı var mı? Cevap önde!

"Tuz Yalamak" Efsanesi

Düşük tuzlu diyet yetersiz bir diyet midir? Bizi en iyi fiziksel durumda tutmak için diyetlerimizde bol miktarda tuza ihtiyacımız yok mu? Bu popüler bir fikir, ama doğru mu? İnsanlar size hayvanların "tuz yalamaları" denen yerleri ziyaret etmek için kilometrelerce yol kat edeceklerini söyleyecektir. Vahşi orman hayvanlarının toprağı yalamak için kilometrelerce öteden toplandığı tuz yalamalarını araştırdım. Bu bölgelerin tümü "tuz yalamaları" olarak bilinmesine rağmen, hepsinde ortak olan tek kimyasal özellik, sodyum klorürün tamamen yokluğuydu. Tuz yalamalarında kesinlikle organik veya inorganik sodyum yoktu. Ancak hepsinde, hayvanların can attığı bol miktarda diğer organik mineraller ve besinler vardı.

İneklere Neden Büyük Miktarlarda Tuz Verilir? Yatırımını bir mandıra çiftliğine koyan bir adam, elinden gelen tüm karı elde etmek için oradadır. Süt çiftçileri buldukları ineklere yalamaları için tuz blokları vererek, daha fazla su içiyorlar.
Ne kadar çok su içerlerse, o kadar çok süt üretilir.
Çoğu inek hastadır, toplu halde beslenir ve uyuşturulur!

web:nomilk.com Ancak sonuç, ortalama bir litre sütün, litre başına 12 gram (1.500 mg) tuz gibi son derece yüksek bir içerik içermesidir ! Herhangi bir Amerikan okulunun yanından geçin ve çocuklara bakın. Birçoğunun aşırı kilolu, dayanıklılıktan yoksun ve gençliğin kıvılcımına şaşıracaksınız. Çoğu, ticari sütün yoğun içicileridir ve yedikleri yiyeceklerin çoğu yüksek konsantrasyonlarda tuz içerir!

Hayatı uzatmanın en iyi yolu kısaltmaktan kaçınmaktır - tuzu kes!

Sağlık İflasında mısınız? Eğer öyleyse, bir Sağlık Revizyonuna ihtiyacınız var!

Bazı erkeklerin önlerine konulan her şeyi içip yemeleri garip ama arabalarına konan yağı çok dikkatli bir şekilde kontrol edin.

Machine Translated by Google

Amerikalılar Tuzlu Holiktir!

Süpermarketlere gidin ve konserve, şişelenmiş ve dondurulmuş gıdalara bakın. Hepsi tuzla dolu! Ayrıca sütte, dondurmada, hazır sebzelerde ve çoğu ticari gıdada tuz bulunur. Hepsini toplayın ve kalp hastalığının neden Amerika'da 1 numaralı katil olduğunu görebilirsiniz! Biz bir tuz-a-holics milletiyiz! Peynir, dondurulmuş ve konserve sebzeler, ekmekler, patates ve mısır cipsleri ve en popüler yiyeceklerin çoğu tuzla doyurulur. Ticari bebek mamaları bile tuz içerir! Etiketleri okuyun! Tuz almayın!

Ölüm Vadisi Yürüyüşü Tuzun Tehlikeli Olduğunu Kanıtladı

Çoğu insan, terleme yoluyla kaybedilen tuzun hemen değiştirilmesi gerektiği konusunda ön yargıya sahiptir. Birçok fabrika, çalışanlarına tuz tabletleri tedarik ediyor. Yanlışlıkla bunların yararlı olduğuna inanıyorlar! Ancak bu tuz tabletleri gerekli mi? Bence: "HAYIR!"

Aşırı sıcak havalarda tuza ihtiyacım olmadığını kendime kesin olarak kanıtlamak için Temmuz ve Ağustos aylarında dünyanın en sıcak noktalarından biri olan California, Death Valley'e gittim. İlk testimde, Furnace Creek Ranch'ten Stovepipe Wells'e, yaklaşık 30 mil uzaklıktaki Death Valley'de yürüyüş yapmak için 10 husky, güçlü genç kolej sporcusu tuttum.

Çocukların tuz tabletleri ve içebilecekleri kadar su vardı. . . ve ekmek, çörek, kraker, peynir, öğle yemeği etleri ve sosisli sandviç gibi tuzlu yiyecekler içeren bol miktarda yiyecekle dolu bir istasyon vagonu. Her biri yedi, içti ve istedikleri kadar tuz tableti aldılar. 30 millik yürüyüş sırasında tuzum, yemeğim yoktu, sadece suyum vardı.

Yürüyüşe bunaltıcı bir Temmuz sabahı başladık. Güneş yükseldikçe, daha sıcak oldu! Sıcaklık öğlene kadar yükseldi ve 130 derece oldu - eritmek ve hepimizi yenmek isteyen kuru, sıcak bir sıcaklık!

Saf su, yaşamın temel sıvısıdır. . . hastalıklarımızın çözücüsü ve
ışıltılı uzun bir yaşamın kurtarıcısı.

Arkadaşlarınızın veya tanıdıklarınızın alaylarına veya alaylarına aldırmadan, yalnızca sizin için en iyi olan yiyecekleri seçmek ve yemek için iradenizi ve daha iyi muhakeme gücünüzü kullanın. – Dr. Richard T. Field

Machine Translated by Google

Kolej çocukları tuz tabletlerini ve litrelerce soğuk suyu yuttu. Öğle yemeğinde jambonlu ve peynirli sandviçli kolalı içecekler içtiler. Öğle yemeğinden sonra yarım saat dinlendik ve sonra kıpkırmızı yanan kumların üzerinde engebeli yürüyüşümüze devam ettik. Yakında o güçlü, husky kolej çocuklarına bir şeyler olmaya başladı.

İlk olarak, 3'ü şiddetli bir şekilde hastalandı ve öğle yemeğinde yiyip içtiklerini kustu. Başları döndü ve ödümcül bir şekilde sarardı ve büyük bir zayıflık onları yendi. Yürüyüşü hemen bıraktılar! Furnace Creek Çiftliğine kötü durumda geri götürüldüler. Yürüyüş, 7 üniversiteli sporcunun devam etmesiyle devam etti. Biz yürürken bol miktarda soğuk su, meşrubat içtiler ve daha fazla tuz tableti aldılar. Sonra aniden 5 tanesi mide krampları geçirdi ve ödümcül hasta oldu. İçecekler ve öğle yemeği geldi. Bu 5'inin çiftliğe geri sürülmesi gerekiyordu.

Geriye 10 yürüyüşçüden 2'si kaldı. Şimdi saat 16:00 civarındaydı ve acımasız güneş büyük bir hiddetle üzerimize vurdu. Neredeyse bir saatte, kalan son tuz tableti yiyen atlet o sıcak, yakıcı güneşin altında yığıldı ve tıbbi bakım için çiftliğe geri götürülmek zorunda kaldı.

Yürüyüşü Sadece Tuzsuz Kullanıcı Bitirir

Bu beni sınavda yalnız bıraktı. . . ve kendimi papatya kadar taze hissettim! Tuz tabletleri ile dolu değildim ve tam bir oruç tuttuğum için yemekle dolu değildim. Kolejliler soğuk içecekler istediler ama ben sadece saf saf su içtim, soğutulmamış. 30 millik yürüyüşü yaklaşık 102 saatte bitirdim ve hiçbir kötü etkim olmadı! Gece için kamp kurdum. Ertesi gün erkenden kalktım ve yiyecek veya tuz tabletleri olmadan çiftliğe 30 mil daha yürüdüm.

Doktorlar beni kapsamlı bir şekilde muayene ettiler ve beni mükemmel durumda buldular! İnsanın efsanevi tuz "ihtiyacı" üzerine araştırma yapmak isteyen herhangi bir bilimsel grup için bu yürüyüşü California, Death Valley'de tekrarlamaya hazır ve istekliyim. (Yemeklerimden organik sodyum alıyorum.)

Tabiat Ana insanın öğretmenidir. Onun arayışı için hazinelerini açar, gözlerini açar, zihnini aydınlatır ve kalbini arındırır. – Alfred B. Sokak

---

Fikrinizi değiştirin ve sağlıklı bir yaşam tarzına geçin,
yaşamınız ve bedeniniz sağlık ve neşeyle ışıldasın! -Patricia Bragg

Machine Translated by Google

Tuza İ htiyaç Olmadığ ına Dair Tarihsel Kanıt

Rommel'in Alman-Afrikan Kolordusu Mısır'ın kapılarını süpürdü, El Alamein'de sert bir savaş ta savaş tı ve kaybetti. Sonra, alevler iç indeki ç öde kilometrelerce geri ç ekildiler. Yine de, savaş bittiğ inde İ ngilizler, Alman askerlerine tuz tabletleri verilmemesine rağ men, ele geç irilen birliklerin fiziksel olarak iyi durumda olduğ unu buldular. Bu hikaye - tıpkı benim de yakıcı ç öl güneş inde yaptığ ım Ölüm Vadisi yürüyüş üm gibi - sıcak ç öl koş ullarında tuzsuz bir diyetle insanlar üzerinde yapılan birç ok deneyin bulgularını desteklemektedir.

Bilimsel ç alış malara göre olan ş ey ş udur: iklime alış tıktan sonraki ilk birkaç günden sonra denekler terleme yoluyla tuz kaybetmeyi bırakırlar.
Görünüş e göre vücuttaki sodyumu koruyan bir normalleş tirme mekanizması iş baş ında. Katı, tuzdan fakir diyetler yapan insanların tüm hava koş ullarında rahat dayanıklılıkları, sıcak havalarda ilave tuz "ihtiyacının" büyük ölç üde abartıldığ ını gösteriyor.

Çoğ u sebze, kereviz, soya fasulyesi, deniz yosunu ve iş lenmemiş veya ortak sofra tuzu ile desteklenmemiş diğ er gıdalarda doğ al olarak oluş an yeterince sodyum vardır. Bu doğ al besinler vücudun ihtiyaç duyduğ u organik sodyumu sağ layabilir. Bunun kanıtı, dünya ç apında hiç tuz kullanmayan birç ok ırkın geç miş tarihlerinde de bulunur.

İ lk kaş ifler karaya ç ıktığ ında Yerli Amerikalılar tuz hakkında hiç bir ş ey bilmiyorlardı. Kolomb ve Amerika kıtasının tüm kaş ifleri, geldiklerinde harika fiziksel örnekler buldular. Üzücü gerç ek – insanların fiziksel yozlaş ması genellikle tuz, alkol, rafine, fast food ve toksik kimyasalların giriş ini takip eder!

Dünyanın uzak köş elerine 13'ten fazla keş if gezisi yaptım ve orada yaş ayanların hiç bir zaman tuz kullanıcısı olduğ unu görmedim. Bu nedenle, hiç biri yüksek tansiyondan muzdarip değ ildi. Aslında, yaş ları ne olursa olsun, tansiyonları genellikle 70'in üzerinde 120'ydi , ki bu mükemmel. Böbrek ve kalp hastalıklarından da muzdarip değ illerdi.

Machine Translated by Google

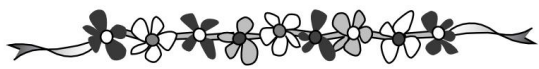
Vücut Günlük Ne Kadar Tuz Tolere Edebilir?

Tuz toleransı üzerine çok sayıda araş tırma yapılmış tır. Amerikan Kalp Derneği, sağlıklı yetiş kinlerin sodyum alımını günde 2400 miligramdan fazla olmamasını tavsiye ediyor. Ancak vücudun gerçek fizyolojik sodyum ihtiyacı günlük 500 mg'dan azdır. Ne yazık ki, ortalama bir Amerikan tuz bağımlısı aslında günlük sodyum toleransının 2 ila 5 katını tüketiyor!

Amerikalıların yediği bu aşırı yüksek tuz oranı, ticari ve "hızlı" yiyeceklerin çoğunda aşırı miktarda "gizli tuz" bulunmasından kaynaklanmaktadır. Ekmeklerde, peynirlerde, hazır etlerde (jambon, pastırma, öğle yemeği etleri vb.), dondurulmuş ve konserve sebzelerde, çorbalarda ve yüzlerce temel gıdada bulunur.

Virginia'da doğup büyüdüm ve akrabalarımın çoğu yüksek tansiyondan muzdaripti. Ağır tuz, domuz eti, jambon, sosis ve domuz pastırması yiyiyorlardı çünkü felç ve böbrek hastalıklarından erken öldüler. Her öğünde yüksek konsantrasyonda sofra tuzu kullanıldı. Bu insanlar 30 yaşına geldiklerinde "sefalet" dedikleri şeyle her tarafı ağrıyordu. Eklemleri çimentoluydu ve sert bir şekilde ve büyük bir acıyla yalpaladılar! Ortalama bir Güneylinin ağır tuzlu diyetinin bu "sefaleti" getirdiğine inanıyorum.

Tuza karşı en dramatik yanlış düşüm vakası, formüllerinde yanlışlıkla tuz kullanıldığında birkaç bebeğin öldüğü New York'taki Binghamton hastanesinde meydana geldi. Aşırı dozda tuz bir bebeği çabucak öldürebilir! Vücudun, inorganik bir kimyasal olan sofra tuzuna değil, doğal, organik sodyuma ihtiyacı vardır. Tabiat Ana'nın organik olarak sağladığı sodyumu kereviz, pancar, havuç, patates, soya fasulyesi, şalgam, deniz bitkisi, deniz yosunu, yosun, su teresi vb. ve daha birçok doğal, sağlıklı gıdada elde edebilirsiniz. Unutmayın, vücudunuzun canlı hücreleri tarafından yalnızca organik mineraller kullanılabilir.



Kişi sağlıklı ve genç kalırsa uzun yaşamak muhteşemdir. -Harry Fosdick

---

Damıtılmış suyun romatizmam için mutlak bir çare olduğunu buldum. Neredeyse mükemmel sağlığımı büyük ölçüde damıtılmış suya bağlıyorum. – Dr. Alexander Graham Bell, Telefon Mucidi

Machine Translated by Google

Oruç Tuzdan Arındırır Vücut Hücreleri ve Organları Akılcı oruç

bilimi ve kullanımı konusunda 70 yılı aş kın bir deneyime sahibim . Ve 4 günlük tam oruç ta vücudun tuzunu temizleyebileceğ imizi buldum . İ drar, tuzun hikayesini ortaya ç ıkaracaktır. 4 günlük tam distile su orucu alın . Damıtılmış su ve ACV iç eceğ i dış ında 4 gün boyunca vücudunuzdan hiç bir ş ey geç memelidir .

Tuzu atmak iç in günde en az 8 ila 10 bardak iç in.

Her sabah vücudunuzun geç tiğ i ilk idrarın bir örneğ ini alın. Bu idrar ş iş elerini (etiketli) 3 hafta boyunca oturması iç in bir rafa koyun , ardından güneş ış ığ ında onlara bakın.
Ş iş enin dibinde konsantre tuz ve zehirli atıklar göreceksiniz. Bu tuz vücudunuzdan atıldığ ında böbreklerinizin ne kadar özgürce ç alış acağ ına dikkat edin.
Ağ zınızın doğ al olarak ne kadar nemli olduğ una ve anormal susuzluğ unuz olmadığ ına dikkat edin. Cildinize ve kas tonunuza dikkat edin. Oruç sırasında vücudun ilk attığ ı ş ey tuzdur ve yan etkileri tuzla giden ş iş kinlik ve ödemdir. Topaklı, su dolu lekeler kaybolur ve daha akıcı hale gelirsiniz. Vücudunuza daha ince ve daha genç bir görünüm kazandırılır. Su ş iş kinliğ i kaybolur ve doğ al figürünüzü yeniden görmeye baş larsınız!

Gözlerinize inanamayacaksınız! Orucunuz sırasında harika bir dönüş üm gerç ekleş iyor. Aksi halde yemeğ inizi iş lemek iç in kullanılacak olan güç lü Hayati Kuvvet, artık yalnızca vücut hücrelerinde ve hayati organlarda kilitli kalmış kalıntıları, atıkları ve zehirleri temizlemek iç in kullanılıyor. Vücuttaki milyarlarca hücrenin her birinde genç leş me gerç ekleş iyor!

Vücudu tuzdan arındırdıktan 4 gün sonra, tuzu diyetinizden ç ıkardığ ınızdan emin olun. Pek ç ok farklı gıdada ç ok fazla “gizli tuz” bulunduğ undan bunu yapmak zor.
Haftalık 24-36 saatlik orucunuz, sizi sağ lıklı tutmak iç in vücudunuzdaki tuzu ve detoksları gidermeye devam etmenize yardımcı olur !

Her zaman “Tuz yok, lütfen!” diye talep etmemize rağ men, dünya seyahatlerimizde, ders verme ve araş tırma yapma, gıdalarda “gizli tuz”dan kaç ınmayı zor buluyoruz. restoranlarda, yolcu gemilerinde, uç aklarda ve trenlerde.
Bununla birlikte, 24 ila 36 saatlik haftalık temizlik orucumuz, yediğ imiz inorganik tuzun vücudumuzdan dış arı akmasını sağ lar.

Machine Translated by Google

Bragg evindeki yiyeceklere asla tuz eklemeyiz!
Gıdalara lezzet katan doğ al baharatlar kullanıyoruz: otlar, sarımsak, yosun, soğ an, limon ve lezzetli Bragg Organik Sirkemiz ve Bragg Aminos, 16 amino asit içeren çok amaçlı lezzetli bir soya baharatı. Oruçla, yakında ne kadar iyi hissettiğ ini ve göründüğ ünü göreceksin! Ve ağ zınızda ne tatlı bir tat olacak. Oruç programınıza sadık kaldığ ınızda ve tuzu uzaklaş tırdığ ınızda daha iyiye yönelik birçok değ iş ikliğ i fark edeceksiniz!

Oruç Büyük Temizleyici ve Arındırıcıdır İ nsanlar bana sürekli

soruyor ve yazıyorlar, "Oruç 'ş u ya da bu' hastalığ ımı tedavi eder mi?" Oruç tutmayı herhangi bir hastalığ ın tedavisi olarak tavsiye etmediğ imin açık ve net olarak anlaş ılmasını istiyorum! Tabiat Ana, Tanrı ve sizin vücudunuz yapmadıkça tedavilere inanmıyorum! Size yalnızca, güçsüzlük ve güçten düş menin üstesinden gelmek için daha fazla Hayati Güç oluş turmanız için oruç tutmanız için ilham verebilirim. O zaman vücudunuzun Yaş amsal Gücünü oluş tururken, o zaman kendi kendini temizleyebilir ve iyileş tirebilir. Hayati Kuvvetinizi oluş turmanın önemi hakkında daha fazla bilgi için Güçlü Sinir Gücü Oluş turma kitabımızı okuyun .

Enervasyon Açıklaması

Kaotik bir dünyada yaş ıyoruz. Bu yoğ un zamanlarda enerji talepleri çok büyük. Hepimizin sürdürmesi gereken bir yaş am standardına ve akrabalarımız ve arkadaş larımız için yaratıp yaş amamız gereken bir imaja sahibiz. Her birimizin birçok sorumluluğ u var. Her uyanma saati, günlük hayatımızı kazanmak, ailemizi geçindirmek, trafikte araba kullanmak, bir iş ten sorumlu olmak, bir evin bakımını yapmak, çocuklarımızı büyütmek, sosyal ve vatandaş lık görevlerini yerine getirmek için büyük Hayati Güç çıktıları gerektirir. . Ayrıca, Yaş am Gücünüzün vücudunuzu çalış tırırken sürekli olarak gerçekleş tirmesini gerektiren binlerce baş ka günlük aktivite vardır. Harekete geçme gücüne ve enerjiye ihtiyacınız var!

Enerji, değ erli bir hayati bileş endir; bir ş iş e veya kutuda satın alınamaz. Yanlış yola sapan birçok insan uyuş turucu, alkol, tütün, kafein, ş eker ve koladan bulaş abileceğ ini düş ünüyor. Yapamazlar! Enerji, Tabiat Ana'nın Kanunlarına mümkün olduğ unca yakın yaş amanın bir ödülüdür.

Machine Translated by Google

İ nsanlar Sefalet iç in Suç u Almayacak

Kötü alış kanlıklarınız yüzünden vücudunuzda bazı ş eyler bozulmaya ve ç ürümeye baş lıyor! Kötü alış kanlıklarınız enerjinizi zayıflatır ve ç alar! Önemli olan nokta ş udur: Enerji düş tükç e ve siz zayıfladıkç a, vücudunuzun düzgün bir ş ekilde temizlenmesi iç in yeterli enerjiniz olmaz. Düş ük enerji, tüm temel eliminasyon organlarında yavaş ç alış mayı sağ lar: bağ ırsaklar, böbrekler, deri ve akciğ erler. Tam doğ al kapasitede ç alış acak enerji yoktur. O zaman her türden zehir vücuttan tamamen atılmaz, bunun yerine iç eride birikir, yavaş yavaş oluş ur ve korkunç bir zarar verir!

Zehirler vücudun ç eş itli yerlerinde toplanmaya baş lar ve size hastalık, ağ rı ve sızılar verir. Bunlar, Doğ a Ana'nın, O'nun ve Tanrı'nın bedeniniz iç in tasarladığ ı sağ lıklı yaş am tarzını yaş amadığ ınızı gösteren yanıp sönen uyarı sinyalleridir! Belki de yaş am tarzı alış kanlıklarınızı gerç ek sebepler iç in analiz etmek yerine, problemleriniz iç in her ş eyi ve herkesi suç luyorsunuz!

"Hayır" diyorsunuz, "ç ok ç alış tığ ımda üş üttüm." "Yaş landığ ım iç in hasta oluyorum." Mazeret verildikten sonra mazeret. . . ama asla gerç ek sebep: kendin. Ağ rılarınızdan, ağ rılarınızdan ve erken yaş lanmanızdan yalnızca siz sorumlusunuz! Bragg Sağ lıklı Yaş am Tarzını ş imdi yaş amaya baş layın!

Sağ lıksız alış kanlıklarınız düş ük Vital Force ve yorgunluğ u teş vik ediyor! O zaman zehirler vücuttan tamamen atılamaz. Böylece size eziyet edecek bir yer bulurlar ve ağ rınızın yerine göre isimlendirilirler. Ama bu acı aslında senin yaş ama biç iminden geldi. Suç u baş ka yere atmayın! Kendinizi zayıflattınız ve günlük yaş amınızın birç ok kaynağ ından gelen zehirli zehirler size eziyet ediyor. Oruç ve doğ al yaş amla Hayati Gücünüzü temizleyin ve yeniden oluş turun, yorgunluk ortadan kalkacak!

Sağ lıksız yaş am, kendinizi tükenmiş , bitkin, ağ rı ve sızılarla dolu, erken yaş lanmış hissetmenizin ve belki de doğ rudan insan "hurda yığ ınına" yönelmenizin nedenidir!

Hemen hemen her insan hastalığ ı, ya karayoluyla ya da karayoluyla mideyle bağ lantılıdır. – Sir Francis Head

---

Tanrı ve Tabiat Ana'nın yaş amanızı istediğ i gibi yaş adığ ınızda, kendinizi yenilemeye baş larsınız!

Machine Translated by Google

Çoğu insan, Tabiat Ana'nın tüm iyi ve adil Sağlıklı Yaşam yasalarını çiğnemeye teşebbüs edebileceklerini düşünür. Ne çok yanılıyorlar. Bir doğa yasasını asla çiğneyemezsiniz - o sizi bozar! Pek çoğu, sağlığın tüm doğal yasalarını çiğneyebileceklerini düşünür - sonra bu doğal yasaları atlatmak için bir doktora koşarak, tıbbi bir "mucize" ile her şeyi düzelten bir sargı bezine sahip olurlar.

Mucizeler İçinizde

İnsan ani mucizeler ister. Doğal beslenme, egzersiz ve oruç tutmanın kendi içinde mucizevi olan gerçek başarılarının tam olarak farkında olmadan, anlayamadığı tezahürleri bilinmeyenler aleminde arar. Sadece Doğa Ana'nın büyük yasalarına uymak, takip etmek için çok basit bir prosedür! Sefalet ve erken yaşlanma ile dolu insanlar, sağlık ve gençliği bulmanın hızlı ve kolay bir yolunu isterler. Sadece unutmayın: Sağlığınızı kazanmalısınız! Satın alamazsınız. Onu sana kimse veremez. Sınırsız enerjim, büyük gücüm, harika gücüm ve parlak, canlı sağlığım var çünkü Tabiat Ana'yı ve Tanrı'nın Doğal Kanunlarını saygıyla okudum ve onları sadakatle takip ettim! Bu sağlıklı, doğal beslenme yasaları, Kendini Arıtma Yasaları - oruç tutma, dolaşımı sağlıklı tutma, serbest akış ve egzersizle cilt ve kas tonusunu aktif tutma - yaşlanmazlığa yol açar.

Üstesinden Gelmeniz Gereken Zararlı Alışkanlıklarınız Var mı?

Tuzlu ve tuzlu yiyecekler yiyor musunuz? Kahve içer misin? Tütün kullan? Alkol? Rafine beyaz şeker mi kullanıyorsunuz yoksa içinde bu cansız madde bulunan ürünleri mi yiyorsunuz? Hangi vitaminden ve mineralden arındırılmış gıdalar sizi aşağı çekiyor ve sizi güçsüzleştiriyor? İrade gücün zayıf mı yoksa güçlü mü? Vücudunuzun patronu kim? Kötü alışkanlıkların mı? Yoksa zihniniz işe tahınızı mı kontrol ediyor? Etin aptal olduğunu ve senin için düşünemeyeceğini unutma. Sadece olumlu düşünceyle, etinizin isteyebileceği kötü alışkanlıkların üstesinden gelebilirsiniz. Gerçekten muhteşem bir sağlık, inanılmaz bir güç, muazzam bir yaşam gücü ve gurur duyacağınız ince ve fit bir vücut istiyorsanız, bugün sadık Doğa Ana ile çalışmaya başlayın, ona karşı değil!

Machine Translated by Google

Oruç – Süper Enerjinin Anahtarı Oruç, Doğa

Ana'nın enerji deposunun kilidini açan anahtardır. Vücuttaki her hücreye, iç organlara ulaşır ve Yaşam Güçlerini oluşturur. Kimse senin için yapamaz! Bu, yalnızca sizin gerçekleştirebileceğiniz kişisel bir görevdir. Kimse senin için yemek yiyemez. Ve tüm insan acılarının %99'unun yanlış ve doğal olmayan yemeklerden kaynaklandığına inanıyorum. Herhangi bir makinenin verimliliği, kendisine verilen gücü üretmek için kullanılan yakıtın kalitesine ve miktarına bağlıdır. Ve bu, insan makinesi için iki katına çıkar!

Bazı insanlar, fiziksel sefaletlerinin ve erken yaşlanmalarının nedeni olarak yiyecek dışında dünyadaki her şeyi suçlayacaklar. Neden acı çektikleri onlar için her zaman bir gizemdir. Ortalama bir insan, yıllarca ve yıllarca aşırı yemek yemenin, gerçekten aç değilken yemek yemenin ve çoğu durumda yanlış düşünülerek ölü, cansız gıdaları yemenin neden olduğu vücudunun içinin ne kadar pis olduğunu bilmez. Tüm bu sağlıksız alışkanlıklar, vücutlarında iç zehirler oluşturur ve zehirli atıkları tıkar.

26 "Mükemmel sağlığa sahip" diye övünen kişi iyi, 5 veya 6 gün boyunca tam bir damıtılmış su orucuna koyun. Nefesi kokuşacak ve dili kötü kokulu, beyaz bir kaplamaya sahip olacak. İdrarı koyulaşır ve kötü kokulu olur. Bu kesinlikle tüm vücudunun yanlış beslenmenin getirdiği çürümüş ve atılmamış toksik maddelerle dolduğunu kanıtlıyor.

Giderek kötüleşen vücut zehrinin sürekli birikimi, gömülü veya gizli bilinmeyen rahatsızlıktır. Tabiat Ana, halk arasında hastalık olarak bilinen bir "kriz" ile bu rahatsızlıktan kurtulmak istediğinde, insanlar dertlerinden kurtulmak için kolay "hızlı bir çözüm" ararlar. Genellikle Doğa Ana'nın bize verdiği ve hiçbir tehlikeli yan etkisi olmayan mucizevi olanı görmezden gelirler: ORUÇ!

Aşırı besleyerek sisteminize zarar vermeyin.
Aşırı yemek sizi vaktinden çok önce öldürür.

Şimdi ılımlı bir diyetin beraberinde ne ve ne kadar büyük faydalar sağlayacağını öğrenin. Her şeyden önce, sağlığın tadını çıkaracaksınız. – Horace, MÖ 65

Önümüzdeki on yılda beslenme uzmanları, daha sağlıklı yaşam tarzını benimseyenlerin, tüm hayvansal ürünlerde bulunan doymuş yağ, toksinler ve kolesterolden kaçınmak için etten fasulyeye geçtiğini görmeyi bekliyorlar.– Reader's Digest

Machine Translated by Google

Oruç - Doğal Bir İçgüdü ve Büyük Arındırıcı Hastalık,

Doğa Ana'nın size zehirli atıklar ve içsel zehirle dolu olduğunuzu gösterme şeklidir. Ölülerin soğuk algınlığı olmaz. Sadece hayatta olduğunuzda ve Vital Force'a sahip olduğunuzda fiziksel problemleriniz olur. Oruç tutarak, vücudunuzda biriken atıkların ve zehirlerin atılmasına yardımcı olmak için Tabiat Ana ile birlikte çalışıyorsunuz. Vahşi doğadaki her hayvan oruç tutmayı bilir, çünkü hayvanların başlarına gelen herhangi bir fiziksel sorunun üstesinden gelmek için kullandıkları tek yöntem oruçtur. Bu saf hayvan içgüdüsüdür. Biz insanlar bu yumuşak medeniyette o kadar uzun süre yaşadık ki, vücudumuzda sağlık sorunları ortaya çıktığında oruç tutmak için bu doğal içgüdüyü kaybettik.

Yaşamınızda, yemek için hiçbir arzu hissetmediğinizde fiziksel ıstırap çekmiş olabilirsiniz - hatta bu sizi iğrendirmiş olabilir. O zaman kibar ama cahil akrabalar veya arkadaşlar size "gücünü korumak için ye" demiş olabilir. İhtiyacın olan en son şey yemekti çünkü vücudun sana yemeyi bırakman için sinyal veriyordu.

Tabiat Ana oruç tutmanızı istedi, böylece Yaşamsal Gücünüzü vücudunuzu temizlemek ve sonra iyileştirmek için kullanabilirdi.

Tabiat Ana'nın yumuşak sesini duymak ve anlamak genellikle zordur. Oruç tutarak, ekstra duyusal içgüdünüz çok keskin hale gelir. Oruç, zihninizi keskinleştirir ve Doğa Ana'nın ve Tanrı'nın nazik içsesiyle sizi ayarlar. Oruç, iç bedenimi, zihnimi ve ruhumu uyanık hale getirdi! Bedenim ve zihnim her oruçtan sonra daha iyi çalışır. Seninkinin de olacağını biliyorum! Oruç kesinlikle bir mucizedir!

Oruç, bedende, zihinde ve kalpte hızla biriken ve yıpratan binlerce küçük şeyi temizler. Korozyonu keser ve Tanrı ve Toprak Ana ile olan sözleşmemizi yeniler.

Sağlık olmadığında, bilgelik kendini gösteremez, güç uygulanamaz, zenginlik işe yaramaz ve akıl güçsüzdür. – Herofiller, MÖ 300

Oruç, Yemek Faturanızdan Yıllık %15 Tasarruf Sağlar Daha uzun, daha sağlıklı bir hayat yaşamak ve yüzlerce kurtarmakla ilgileniyorsunuz dolar tasarruf etmek mi istiyorsunuz? O zaman Daniel Sağlıklı Yaşam Tarzı'nı takip etmek için. Ardından haftada bir gün oruç tutmak yaşamınızı değerlendirmekle kalmaz, Yıllık yemek faturanızda %15'lik ekstra büyük tasarruf. -Patricia

Machine Translated by Google

İ sa, Havarileri ve Tüm Tarihin Büyük Spiritüel Öğ retmenleri Oruç Tuttu Büyük İ skenderiye

ş ehri, Mısır dünyanın eğ itim merkezi olduğ unda, insanlar o zamanın efendisi ile girip ders çalış abilmek iç in 40 gün oruç tutmak zorundaydılar. İ sa 40 gün oruç tuttu ve öğ rencileri de uzun süre oruç tuttu. Tarihin tüm büyük manevi öğ retmenleri, oruç tutmanın gücüne büyük bir güven duymuş lardır - sadece fiziksel bedeni geliş tirmek iç in değ il, aynı zamanda üzerimizde ve iç imizde bulunan ilahi gücün daha keskin bir ruhsal anlayış ını teş vik etmek iç in. Zihinsel gücünüz artar! Bunu kendine kanıtla. Bir oruç tan sonra zihninizin ne kadar keskin ve uyanık hale geldiğ ini gör ün. Gerç ekleri ne kadar ç abuk anlayabildiğ inize dikkat edin. Ezberlediğ iniz okuduklarınızı ne kadar ç ok emer ve hatırlar.

Jack LaLanne, Patricia Bragg, Elaine LaLanne ve Paul C. Bragg Jack, "Bragg, California, Oakland'daki Bragg Health Crusade'e katıldığ ımda 15 yaş ında hayatımı kurtardı" diyor. O günden itibaren Jack, Bragg Sağ lıklı Yaş am Tarzını yaş amaya devam etti ve milyonlarca kiş iye sağ lık ve zindelik konusunda ilham verdi. Web'e bakın: www.jacklalanne.com

Kafayı ç alış tırmak iç in, öç ülülük diyete taş ınmalıdır. - Beecher

İ sa kendi kurallarına gör e yaş adı. Oruç tuttu. - Matta

6:16 Sen oruç tutmak iç in insanlara değ il, gizli olan Babana en hızlı gör ündüğ ün zaman; ve gizlide gör en Baban, sana aç ıkç a mükâ fatını verecektir. – Matta 6:17-18

Machine Translated by Google

Vücudumuzdaki Düşman

Victor Hugo belagatli bir şekilde vücudumuzdaki zehri "insanın içindeki yılan" olarak adlandırdı. Bu sözşiirsel olmakla birlikte, şiirden bile daha fazla hakikat içerir. Kendi kendine zehirlenmeyi (kendini zehirlemeyi), Yaşlanmama ve Uzun Ömürlülük mücadelesinde en büyük düşman olarak görmeye başladım. Bedeni zehirlediği kadar zihni de zehirler, çünkü bedenin enerjisi geri kazanıldıktan sonra bile, kişi tüm çabaların boşuna olduğu hissine kapılır. Bazıları, "Hayatın en iyisi arkamda kaldı. Önünde yatan şey kısa ve külfetlidir. Pek çok arkadaşım ve akrabam gitti." Diğerleri, "Benim sıram geliyor. Cenazeciyle bir randevum var ve o kadar da uzak değil."

Bu iç karartıcı düşünceler, üzücü ruh halleri yaratabilir ve Yaşlanmayan ve Uzun Ömür için zararlıdır!
Unutmayın, hayatın ikinci yarısını en iyi hale getirebilirsiniz.

Otointoksikasyonun kendisi sağlığınızın en büyük düşmanıdır. Çok yaygın ve henüz çok nadiren tanınıyor. Bu hastalıklı ruh halleri – endişe, gerilim, stres, hayal kırıklığı, sinirlilik ve gereksiz kaygı – sağlıklı bir duruma yabancıdır. Daima iyimser, mutlu, kaygısız, özgüvenli ve huzurlu olmalısınız.

Neden bazen şans ona en parlak şekilde gülümsediğinde, mutsuz, neşesiz, depresif ve nankör kalıyorsunuz? Sonra tekrar, işler en kasvetli göründüğünde, canlılığınıza şaşırırsınız. Kan dolaşımınızın saflığı veya saflığı bunu açıklayabilir!

Hayatı seviyorum ve en iyi fiziksel kondisyonda 120 yıl ve daha fazla yaşamak istiyorum! Hayatın her günü güzel, paha biçilemez bir mucizedir! Onu saklamak, değer vermek, ona değer vermek ve her uyanma saatinin tadını çıkarmak istiyorum! Ben de bunu senin için istiyorum.

Oruç, vücudu yiyecekleri sindirme işinden kurtararak, iyileşmeyi kolaylaştırırken sistemin toksinlerden kurtulmasını sağlar. Düzenli olarak oruç tutmak, organlarınızın dinlenmesini sağlar ve daha uzun ve sağlıklı bir yaşam için yaşlanma sürecini tersine çevirmeye yardımcı olur.

"Bragg Kitapları benim sağlıklı yola dönüşümümdü."
– James F. Balch, MD, Beslenme Tedavisi için Reçete

Machine Translated by Google

Depresyondan Kurtulun

Otointoksikasyonun en kötü yanı, yıllardır birikiyor olmasıdır. Onu yenmek için su orucu, tamamen doğal gıdalar ve sağlıklı bir yaşam tarzı gerekir.

Bu zehirler vücudunuza yayıldığında, genellikle depresif duygularla karamsarsınız. Hayatın alay konusu eve gelir. "Her şeye değer mi?" diye merak etmeye başlarsınız. Sonra bir sabah uyanırsınız ve yine neşeli benliğinizi bulursunuz. Biraz sarsılmış olsanız da, umarım düşmanı yendiniz. Gazeteler, dergiler, televizyonlar ve radyolar, sizi o "yarı canlılık" hissinden kurtarmayı vaat eden ürünler satıyor. Hangisini alıyorsunuz? Fiziksel ve zihinsel olarak elinizden gelenin en iyisini hissetmenin ve elinizden gelenin en iyisini aramanın kısayolları yoktur.

Kötü yaşam alışkanlıklarının cezasını çekiyorsun!
İyi yaşam alışkanlıklarınız tarafından büyük ölçüde ödüllendiriliyorsunuz!

Yaşlanmayan Doğa Ana, vücudunuzu kötüye kullanmaktan kurtulmanıza izin vermeyecek. Vücudunuza ölü ve cansız yiyeceklerle her hakaret ettiğinizde yüksek bir bedel ödemeniz gerekir.

Tabii ki, vücudunuzu yatıştırmak veya canlandırmak için ilaçlar alabilirsiniz, ancak herhangi bir eski şeyi yiyip bir tür sihirli hapı yutup ondan kurtulabileceğinizi düşünüyorsanız, bir aptallar cennetinde yaşıyorsunuz demektir. Midenizi her çöp tenekesi yaptığınızda çok pahalı bir bedel ödersiniz! Kalbiniz ve atardamarlarınız acı çekiyor. Kendi kendini zehirleme (kendini zehirleme) büyüleriniz hayatınızı kısaltıyor. Her saldırı bir iz bırakır ve bu nedenle korkulacak bir şeydir. Lütfen kan dolaşımınızı zehirlemeyin.

Bragg Sağlıklı Yaşam Tarzı'nı yaşayarak olası tüm ototoksikasyonlara karşı kendinizi savunmayı ve korumayı öğrenin.

Haftada bir kez, 24 ila 36 saat arasında süren tam su orucunu alışkanlık haline getirin. Yemek yediğiniz günlerde sadece doğal, organik ve zehirsiz besinler tüketin. Zihninizin vücudunuzu yönetmesine izin verin. Et aptaldır! Midenizi her şeyi besleyebilirsiniz. Şimdi sağduyunuzu kullanacak ve yeni sağlık zekasıyla yemek yiyeceksiniz.

Vücudumuza bakmadığımız zaman sinir sistemi bocalar ve acı çeker.

Yaşamınızda daha fazla dinginlik, barış ve sevgiyi teşvik edecek olumlu yaşam tarzı alışkanlıkları oluşturmak için sağlıklı benlik saygısı geliştirin. -Patricia Bragg

Machine Translated by Google

kesinlikle aklınızda bulundurun: Kendi kendine zehirlenme, canlı sağ lığ ın en büyük düş manıdır. Tüm büyük fiziksel sorunların temel nedeni budur, çünkü hastalık zehirli bir kan dolaş ımında baş lar. Kalbi, atardamarları, karaciğ eri, böbrekleri ve eklemleri etkileyen çoğ u rahatsızlığ ın temelidir. Kan dolaş ımınız, yaş am nehriniz zehirlendiğ inde, bunun diğ er tüm nedenlerin toplamından çok erken yaş lanmayla ilgisi vardır. Kanınızı saf, temiz ve sağ lıklı tutmak savaş ın yarısıdır! Diğ er katil, midenizi ve sindirim sisteminizi aş ırı yükleyerek, önceki yemeğ i sindirmeyi bitirmeden ona yeni bir iş veriyor.

Aç olmasanız bile düzenli zamanlarda yemek yemeniz öğ retildi. Çoğ u, yemek zamanı geldiğ inde kendilerini otomatik olarak doldurur. Bu yanlış ve bilimsel olarak modası geç miş , çünkü vücudunuzu aş ırı doldurmak çok sağ lıksız!

Patricia ve ben Güney Amerika'da 12 ülkeyi ziyaret ederek bir gezintiye çıktık. Aş ırı doldurulmuş yolcular, kamaralarında erkenden uyandırma kahvaltısıyla baş ladılar. Daha sonra bir saat kadar sonra yemek salonunda domuz pastırması, jambon, yumurta, ekmek, kızarmış ekmek, reçel, kızarmış patates ve galon kahveden oluş an resmi bir kahvaltıyı ve ardından güvertede öğ leden sonra atış tırmalıkları yediler. Ardından öğ len büyük bir açık büfe öğ le yemeğ i, 16:00'da yapış kan hamur iş leriyle ikindi çayı, 19:00'da büyük bir akş am yemeğ i ve 11 : 00'de baş ka bir büyük büfe . Ne yazık ki birkaç hafta içinde 5 kiş iyi denize gömdük ! Hepsi otointoksikasyondan öldü! Bu tür aş ırı yeme fermantasyonu, çürümeyi, hastalığ ı ve ölümü teş vik eder!

Hayat Birçokları İ çin Yavaş Bir İ ntihardır

Beş ikten birçoğ u , varoluş un baş langıcında yıllarını gönülsüzce kırparken, sonunda bilmeden onları daha büyük parçalara ayırırken, beş ikten sağ lıklarına zarar vermeye baş lar. Mutlulukla bilinçsiz, mumlarını her iki uçta ve hatta bazen ortada yakarlar! Pek çok insan, sağ lıksız yaş am tarzı alış kanlıklarının, hastalıklarının ana nedeni olduğ unu fark edemediğ i için sağ lık sorunları yaş ıyor.

Machine Translated by Google

Sağlık araştırmalarına ve Yaratılış 6:3'e göre sağlıklı bir bünyeyle doğan herhangi birinin 120 yıl işaretine ulaşabileceğine hiç şüphe yok! Neden? Yaşlılık hastalığı yoktur. Şimdi beni takip edin: Eğer çocukluktan başlayarak sağlıklı besleniyorsanız, ayrıca haftada bir gün ve yılda birkaç kez 7 ila 10 gün arasında oruç tutuyorsanız - o zaman ölümcül bir hastalığa yakalanmak nasıl mümkün olabilir?

Bugünün çocukları yanlış besleniyor! Birçok anne bebeklerini emzirmez. Bazıları, yavruları için en büyük gıdayı, yani anne sütünü üretecek iç sağlık ve canlılıktan yoksundur. Bebekleri biberonla beslenir ve hepsi rafine beyaz unlar, şeker ve tehlikeli derecede ölümcül tuzla dolu kavanozlardan işlenmiş bebek maması verilir.

Modern çocuğun fiziksel makinesinin kötüye kullanılması doğumla başlar! Bu trajik koşullar altında, er ya da geç erken bozulma kaçınılmazdır.

Sağlık konusunda aydınlanma arıyorsanız, çevrenizdeki insanlara bakın. Her gün, kıyıdan kıyıya binlerce hastanede kritik derecede hasta olan 25 milyon Amerikalı var. 300.000 doktor, ülkemizde çaresizce hasta olan insanları iyileştirmeye çalışmakla çılgınca meşgul! 150.000'den fazla diş hekimi, Amerikalıların ihtiyaç duyduğu diş hekimliğinin %10'unu bile yapamıyor ! Toksik gümüş cıva dolgularından, tüm florürlü sulardan, diş macunlarından, jellerden vb. kaçının (bkz. sayfa 152). Bragg kitabı Su - Şok edici Gerçek'i okuyun.

Çoğu çocuğun ağızlarının 17 yaşına gelmeden çürük ve çürüklerle dolduğunu görüyorum. Biz çok hasta, hasta bir milletiz! Sağlıklı ve hayati bir ülke olduğumuza inanmak için beynimiz yıkandı. Dünyanın gerçekleri ve rakamları farklı bir hikaye anlatıyor. Aşırı yemeseniz bile, yediğiniz yiyecekler çoğunlukla sağlıksızdır. Yine de biraz fizyoloji, sağlık, diyet ve oruç bilgisi sizi sağlık iflasından kurtarabilir.
Cehalet, aşırı hoş görüden daha kötü bir düşmandır.
Vücudunuzu elden geçirin ve değerli sağlığınızı koruyun!
Yürüyen bir zehirli fabrika olamaz ve acısız, yorulmaz, yaşlanmayan bir vücutta uzun bir süper sağlıklı yaşam sürmeyi bekleyemezsiniz.

İnsanın günleri 120 yıl olacaktır. – Yaratılış 6:3 Doğanın gücü sizinle olsun! – George W. Lucas, Jr., Yıldız Savaşları

Machine Translated by Google

Otointoksikasyon Hastalığı Teşvik Ediyor

Virginia'da tipik bir güney diyetiyle yetiştirildim. Yemeğimin yüzde doksanı tavada hazırlandı: kızarmış tavuk, kızarmış jambon, domuz pastırması, patates, domuz pirzolası ve her türden diğer kızarmış etler. Ağır krema, un sosları ve sıcak bisküviler ve bol miktarda turta, kek ve jöle yedim. Geriye dönüp baktığımda, gençliğimde bu kendi kendini zehirlemenin acısını çektiğimi ve farkında olmadığımı görüyorum. Uyuşturucudan iğrenmeme rağmen, içimdeki zehirlerin kendimi uyuşturmasına izin verdim. Nadiren onlardan tamamen kurtuldum ve sahip olduğum ortalama sağlık, doğal mirasım olan parlak sağlıktan çok uzaktı.

Genellikle gece 8 yerine 10 saat uyudum ve eminim ki fazlalık büyük ölçüde otointoksikasyondan kaynaklanıyordu. Uzun bir gece uykusundan sonra bile, nadiren tazelenmiş hissederek uyandım, ayrıca ağızımda acı bir sabah tadı vardı. Çoğu insan gerçekten yaşamıyor; onlar sadece varlar. O kadar zehirli zehirlerle dolular ki, yaşamak bir çabaya dönüşüyor. Çok az insan güneşin doğuşunu görmek için erken kalkar ve yeni günü heves ve neşeyle selamlar! Ben şimdi yapmak!

Yatak odalarımıza, yaşam pillerimizi şarj etmek için uykuda belirli bir süre geçirmemiz gereken şarj alanları olarak bakalım. Yatak odalarımızı bol temiz hava ve ışıkla düzenli ve huzurlu hale getirelim. Sıcak yazlarda tavan vantilatörleri güzeldir. Sabahın erken saatlerinde her zaman daha başarılı olursunuz - bu nedenle sabah erken kalkmayı geliştirmeye çalışın. Aklına koyarsan yapabilirsin! İş günleri, erken kalktığınızda, öğle yemeğinizi yedikten sonra 20 dakika "kedi uykusu" yapın.

Dünya çapında milyonlarca kişinin neden tütün, alkol, kahve, çay, kolalı içecekler ve "pep hapları" gibi uyarıcılar kullandığını anlıyorum. Otointoksikasyonun neden olduğu çaresiz yorgunluk ve depresyon ruh halleriyle savaşmaya çalışırlar. Toksinlerin dertlerini anlatan sayfalar yazabilirim. Genç ken kanım zehirlendi. Hiç kimse onların saf kan dolaşımını bozmaya kalkışmazdı, yine de sürekli olarak, cehalet içinde değerli hayatımı sağlıksız yiyeceklerle kirlettim. Hayatınızı analiz edin ve gerektiğinde iyileştirin. Günlük bir günlük tutun.

Machine Translated by Google

Milyonları Etkileyen Asidozdan Kurtulmak

Kan dolaşımının alkali olması gerektiği büyük gerçeği ini keşfetmem bunca yıllık araştırma ve çalışmamı aldı. Yine de, çoğumuzda asit halindedir.
Başağrısı ve hazımsızlıktan sivilcelere ve soğuk algınlığına kadar çoğu problem, sağlıksız gıdaların neden olduğu kendi kendine zehirler nedeniyle asidozdan kaynaklanır. Yaşam akışı bu kadar kirlendiğinde, bağışıklık sistemimiz vücudu hastalık ve hastalıklara karşı nasıl koruyabilir? İnsanlar, mucizeler yaratacak sihirli bir hapı ararken, farkında olmadan sağlıksız yaşam tarzlarıyla vücudu hastalığa hazırlar ve sonra kontrolden çıkmasına izin verirler!

Şimdi siz de benim kadar safsanız, "Bu sözde asitliği gidermek için ne yapabilirim? Kanımı nasıl temizleyebilirim?" Cevap: "Alkali oluşturan sağlıklı gıdalar sağlayarak." Asidozun ilk belirtisinde (mide ekşimesi, şişkinlik, yorgunluk vb.) 3 günlük su orucuna gidin. Oruç tuttuktan sonra alkali oluşturan sağlıklı yiyeceklere geçin ve akıllı olun, sağlıksız yiyeceklerden daima kaçının!

Alkali Oluşturan Gıdalar Nelerdir?

"Ama alkali oluşturan gıdalar nelerdir?" Sen sor. Genel olarak konuşursak, organik, çiğ meyve ve sebzeler, salatalar ve yapraklı yeşillikler ve hafif buharda pişirilmiş sebzelerdir. Diyetinizin beşte üçü hem çiğ hem de pişmiş meyve ve sebzelerden oluşmalıdır. Pişmiş yiyecekleri yemeden önce çiğ taze meyvenizin veya çiğ sebze bahçesi salatanızın tadını çıkarmak her zaman en iyisidir. 231. sayfadaki tarife bakın .

Alkali oluşturan gıdalar vücudunuz için en önemli olanlardır. Bazılarınız "çiğ meyve sebze bana gaz veriyor vs" diyecek. Bunun nedeni, asit tarafında olmanız ve alkali yiyecekleri yediğinizde, ev temizliğine ve toksinleri kan dolaşımınızdan ve vücudunuzdan uzaklaştırmaya başlamasıdır. Böylece onları yemekten kaçınır ve sizinle aynı fikirde olmadıkları gibi zayıf bir bahane kullanırsınız. Sizinle aynı fikirdeler ve toksik vücudunuzun kesinlikle temiz, sağlıklı ve alkali olmanıza yardımcı olması için onlara ihtiyacı var!

Machine Translated by Google

Ham, Organik Meyve ve Sebzeler Tabiat Ana'nın Mucize Temizleyicileri

Bazı çiğ meyve ve sebzelerden kötü tepki aldığınızda bunların temizleyici ve arındırıcı gıdalar olduğunu unutmayın. Vücudunuzun toksik zehirlerini azaltana kadar küçük bir miktar kullanın. Haftalık 24 saatlik orucunuz, vücudunuzdaki birçok atıktan kurtulacaktır. 3 ila 7 gün arasında oruç tutacak kadar bağırsak gücünüz varsa, sizinle aynı fikirde olmayan temizlik gıdalarından kaynaklanan sorunların çoğu sona erecektir. Asit oluşturan besinler nelerdir? Başta şeker, ürünleri ve kahve, çay, alkol, et ve balık.

Şüphesiz, ikincisinin bir kısmını bile hariç tutma fikri sizi korkutacaktır, ancak yaşlanmadan yaşamak istiyorsanız, ilk başta sizi korkutan birçok şey yapmalısınız.
Sonunda dehşetiniz karşısında dehşete düşeceksiniz.
Genellikle yeni bir görev zordur çünkü olacağını düşünürsünüz.
Kolay olduğu ve daha kolay hale geldiği fikriyle üstesinden gelin!
Ağırlıklı olarak organik meyveler, sebzeler, salatalar, kuruyemişler ve tohumlardan oluşan bir diyetle yaşamak zor değil.
Meyvelerin lezzetli olduğunu kimse inkar edemez. Salatalar çok çeşitli olabilir. Sebzelerin listesi uzun ve çeşitlendirilmiştir.
Tüm çiğ fındık ve tohumlar, çiğ veya hafif kavrulmuş cevizler, bademler, cevizler, ayçiçeği tohumları, susam tohumları vb. besleyici ve lezzetlidir. Kendinizi bu yiyeceklerle sınırlamanıza gerek yok, ancak asidoza yatkınsanız, orucu meyve, salata ve sebzelerden oluşan bir diyetle birleştirmelisiniz.

Et yemeniz gerekiyorsa, haftada sadece 2 veya 3 kez olmalıdır. En ufak bir kötü hissetme belirtisinde, hızlı bir şekilde daha sağlıklı vejetaryen alkali diyetine geri dönmek en iyisidir.
Başağrısı, başdönmesi, görüşte lekeler, ağızda acılık, vücut yorgunluğu ve zihinsel tıkanıklık sadece bir safra krizini gösterir, ancak yine bozukluk daha derinlerde olabilir. Karaciğeriniz olduğunu düşünüyorsanız, tüm yağlı ve etli yiyecekleri kesmelisiniz. Ayrıca, tüm rafine şekerleri ve rafine nişastaları kesin. İhtiyacınız olan az miktarda proteini organik sağlıklı bitki kaynaklarından, fasulyelerden, çiğ kuruyemişlerden ve tohumlardan, filizlerden vb. alabilirsiniz. 233. sayfadaki Bitkisel Protein % Tablosu, yemek için bazı sağlıklı fikirler verir.

Machine Translated by Google

otointoksikasyon olduğunu ihtiyatlı bir şekilde varsayın. Enerjinizin düşük olduğunu ve eşit seviyede olmadığını düşünüyorsanız, 24 saatten 3 veya 4 güne kadar kısa bir oruç tutun. Saf, buharla damıtılmış sudan başka bir şey içmeyin. Daha sonra su hakkında daha fazla bilgi vereceğim.

Yemek için bir özlem yaşayacaksınız, ancak gerçek bir açlık hissetmeyeceksiniz. Belli aralıklarla beslenmeye alışkın olan vücut refleksleridir. Yine söyleyeyim, "Et aptaldır!" Her türlü istek var, ama onun efendisi olmalısın. Tüm vücudunuzu zihninizle – insan mucizesi bilgisayarınızla – kontrol etmelisiniz. Oruç tutmanın muazzam bir kararlılık ve irade gerektirdiğini kolaylıkla kabul ediyorum.

İlk 4 gün orucumu çok iyi hatırlıyorum . Ben İsviçre'deki sanatoryumunda ünlü Dr. A. Rollier'in bakımı altındayken. Tüberkülozla yaşam savaşı veriyordum ve birkaç aydır sanatoryumdaydım. Dr. Rollier bana bunun harika bir deneyim olacağını söyledi – ve kesinlikle öyleydi! İyi doktor bana her gün idrarımı incelememi söyledi, bu yüzden her gün idrarımdan bir örnek alıp bir şişe ede tuttum. Onu odamda bir rafa koyardım ve her gün örneklerine bakardım.

İdrar soğuyup çöktüğü için vücudumdan çıkan büyük miktarda yabancı maddeyi görebiliyordum.

Orucu bitirir bitirmez, bol miktarda taze meyve ve çiğ ve hafif buharda pişirilmiş veya fırınlanmış sebzelerden oluşan oldukça alkali bir diyete yerleştirildim. Oruçtan yaklaşık 2 hafta sonra, hayatım boyunca hiç bilmediğim bir neşe ve esenlik duygusu yaşadım!

O andan itibaren sağlığım ve canlılığım sıçramalar ve sınırlarla büyüdü! Dr. Rollier'in gözetimi. Beni haftada 24 saat oruçla başlattı ve sonraki 9 ay içinde 7, 14 ve 21 gün oruç tuttu. Oruçlar arasında alkali bir diyetle beslendim.

Yediklerimizle değil, sindirdiklerimizle yaşıyoruz. – Abernethy

---

Forma girmek için asla geç değildir, ancak günlük azim gerektirir. – Thomas K. Cureton

---

Ömrünü uzatmak için öğünlerini azalt. – Ben Franklin

Machine Translated by Google

Midenizi Sağlıklı ve Alkali Tutun

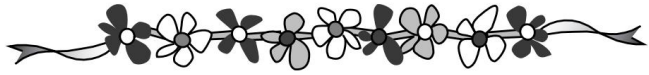
Asidoz, pozitif bir hastalıktan çok negatif olduğu için, bundan sakınmalısınız. Hiç, "Ah, ben biraz renksizim; düşük enerji; gerçek bir sebep olmadan biraz mavi. Herkesin izin günleri vardır. Hayatın bir parçası gibi görünüyor." Öyle bir şey yok! Kendinizi spazmodik sağlık değil, tutarlı bir sağlık durumunda tutabilirsiniz. Vücudunuzun iyi bir makine olduğunu, uygun özenle asla yanlış gitmeyeceğini düşünebilirsiniz.

İlk asidoz şüphesinde diyetinizi analiz edin. Grimsi bir dil, ani bir öfke, yüzün kızarması; bunlar dikkate alınmayacak kadar önemsiz değil! Onlar kırmızı yanıp sönen tehlikenin işaretleridir! Belki bugün çok fazla olmayabilirler ama yarın daha ısrarcı olacaklar.

Asidoz, eyleminde sinsidir ve birikimlidir; ve kendinizi savunmaya başlamanız gereken gün yarın değil, bugündür, çünkü hayat kendini savunmadır. Rakibiniz size dezavantajlı durumda ve dayanıklılıkta eksiklerinizi sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürerek tamamlamanız gerekiyor!

O halde asidozdan ve davet ettiği tüm kötülüklerden sakının.

İstilacı mikroplardan sorun istemenin yanı sıra, kronik asidoz yüksek tansiyona ve ardından arterioskleroza (atardamarların sertleşmesi) yol açacaktır.
Böylece yıkım zinciri işliyor: aşırı asitli diyet otointoksikasyonu, yüksek tansiyon, sert arterler ve nihayetinde erken ölüm. Yüksek şekerli, yüksek yağlı ve yüksek proteinli diyetler asidozu teşvik eder. Onlardan uzak dur! Organik kaynaklardan meyve, sebze ve tahıllar açısından zengin sağlıklı bir diyet yapın. İlk tehlike işaretinde, güçlü olun ve tüm sağlıksız alışkanlıklardan vazgeçin ve Bragg Sağlıklı Yaşam Tarzını sadakatle yaşayın. Bu sizi süper sağlığa yönlendirecek!



Bragg Sağlıklı Yaşam Tarzını yaşadığınızda, kendi güçlü iç savunma cephaneliğinizi etkinleştirmeye ve en yüksek verimlilikte sürdürmeye yardımcı olabilirsiniz. Kötü, sağlıksız beslenme alışkanlıklarının vücudunuzun hastalıklarla savaşmasını ve sağlıklı kalmasını zorlaştırdığını unutmayın! – Paul C. Bragg

---

Hangi yara iyileşti ama hafif derecelerde. – William Shakespeare

---

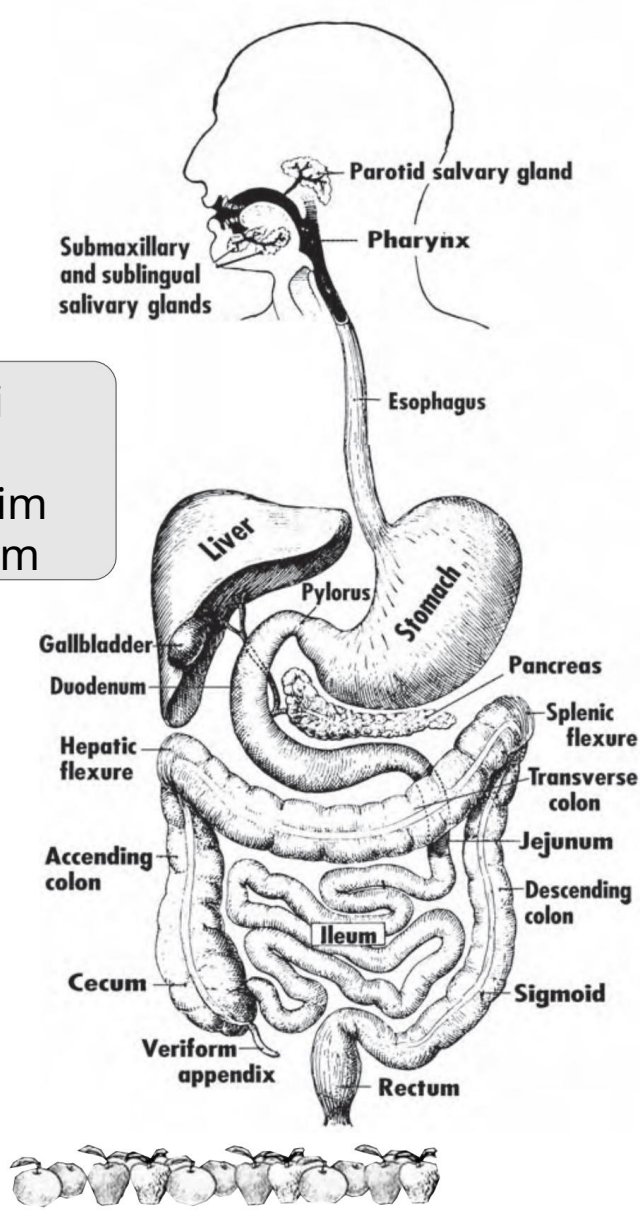
Küçük şeyler yabani otlar gibidir - onları ne kadar uzun süre ihmal edersek o kadar büyürler.

Machine Translated by Google

Mükemmel pH Dengeleyici – Elma Sirkesi pH asit/alkali

dengesini sağlıklı tutmak için başka bir önlem, günde üç kez sağlıklı Bragg Organik Çiğ Elma Sirkesi Kokteyli'nin tadını çıkarmaktır. Kalktıktan sonra bir bardak, öğle yemeğinden bir saat önce ve akşam yemeğinden bir saat önce bir bardak için. Sayfa 161, 238'i ve tarif sayfasını 230 okuyun.

Önemli Parçaları Sindirim sistem



Bragg Organik Filtresiz Elma Sirkesi "Anne" ile vücudun hayati asit-alkali dengesini korumak için tavsiye ettiğim 1 numaralı besindir.
– Gabriel Cousens, MD, "Bilinçli Yeme" ve "Spiritual Nutrition" kitaplarının yazarı

Machine Translated by Google

Oruç Ölümcül Savaşıyor
Asit Kristalleri
Toksik Asit Kristalleri

Sizi Sertleştirmek için Eklemlerinizi Çimento Yapın

Herhangi bir sokak köşesinde durun ve ortalama bir insanın topallamasını izleyin. Ayakları, dizleri, kalçaları, omurgaları ve kafaları çimentolanmış gibi görünüyor. Hareketlerinde serbest salınım hareketi yoktur. Ayaklarına bakalım.

Ayaklarını ağır bir şekilde kaldırıp düz bir şekilde yatırıyor gibi görünüyorlar. Dizleri tamamen çimentolu ve sert görünüyor. Sallanan kalça hareketinde çok az hareket vardır, omurgaları serttir ve başları da öyle. Tüm esneklik ve esneklik, serbest sallanan bir gövdeden çıkmış gibi görünüyor.

Kristaller Çimentodur – Yağlama Değildir İnsan

vücudundaki her kemiğin hareketli eklemleri arasına Doğa Ana, eklem sıvısı olarak bilinen bol miktarda kayganlaştırıcı yerleştirmiştir. Diyelim ki 10 yaşında bir gence bakın ve vücudundaki her hareketli eklemin rahat hareketini izleyin.

Bu neden? Cevabınızın şu olacağını biliyorum: “Bu çocuk daha 10 yaşında. 66 yaşındayım . Eklemlerimde 10 yaşındaki bir çocuğun sahip olduğu hareket özgürlüğüne sahip olamıyorum .” Sana cevabım, “Neden yapamıyorsun? Eklemlerin serbestçe ve kolayca hareket etmesini sağlayan sinovyal sıvı miktarıyla yılların ilgisi yoktur. Vücudunuzun hareketli eklemlerini güçlendiren tek bir şey var ve o da toksik asit kristallerinin birikmesidir.”

Yaş toksik değildir. 50, 60 veya 70 yıl yaşıyor diye , takvim yıllarınız nedeniyle eklem sıvısı arzında bir azalma olmamalıdır.

"Vejetaryen" kelimesi "sebze" kelimesinden değil, Romalılar arasında güçlü, sağlam, tamamen sağlıklı bir adam anlamına gelen Latince homo vegetus ifadesinden türetilmiştir. –Paul C. Bragg

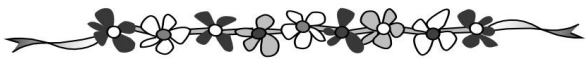
Machine Translated by Google

Toksik Asit Kristalleri Vücudunuzda Nasıl Oluş ur 85'i çoktan

geçmiş olmama rağ men yaş ımdan bağ ımsız olarak en esnek vücuda sahip olmaktan gurur duyuyorum ve yaş lanmamış hissediyorum! Baş ımın üzerinde dururken zor yoga duruş larını kolaylıkla yapabilirim. Dünyada çok az insan bunu yaş tan bağ ımsız olarak yapabilir. Tabiat Ana, bir kiş inin vücudunu yaş landıkça sertleş tirip sağ lamlaş tıramaz ve yine de bir gencin esnekliğ ine sahip olmama izin veremez.

Vücudumuzda günlük yaş amımızın yarattığ ı zehirlerden kurtulan 4 büyük eliminasyon sistemi vardır. Doğ ası gereğ i yemek yeriz, sıvı içeriz ve hava soluruz.
Çoğ u insan çok fazla yemek yer, açlıktan ziyade alış kanlıkla yemek yer. Yemekleri saat başı yemek yemeleri gerektiğ ine inanmak için beyinleri yıkandı. Bir Fizyoterapist olarak uzun deneyimlerden biliyorum ki, bu grotesk ş ekillere sahip insanlar bu sözde normal yemekleri yakamazlar. Aç olsunlar ya da olmasınlar kahvaltı yapmaya ş artlandırılmış lar, bu yüzden jambon, domuz pastırması, yumurta, sıcak kek, ş ekerli çörek ve tatlı rulolar, kızarmış ekmek, jöle, reçeller,
40 kızarmış patates, krep, waffle, domuz sosisine yükleniyorlar. kahve, sıcak çikolata ve kuru iş lenmiş (sağ lıksız) tahıllar.

Vücut, bu ağ ır kahvaltıları sürekli çiğ nemek, sindirmek, özümsemek ve ortadan kaldırmak için yeterli Hayati Kuvvet enerjisine sahip değ ildir. Geriye her zaman toksik bir kalıntı kalır. . . bu toksik kalıntı nereye gidiyor? Vücuttaki hareketli eklemlerde birikintiler halinde yoğ unlaş ır ve kristalleş ir. Eklemler onlara sorun çıkarmaya baş layana kadar çok az hissedilen yavaş bir süreçtir. Hareketli eklemlerde bu ağ ır asit kristalleri ve toksin konsantrasyonlarını oluş turmak için yıllarca yanlış beslenme gerekir. Kalsiyum benzeri bu mahmuzlar eklemlere yapış ıp kireçlenmiş maddeler sinovyal sıvının yerini aldığ ında, vücudun hareketli eklemlerinde ağ rı ve sızılar hissedilir ve ağ rıya neden olur.

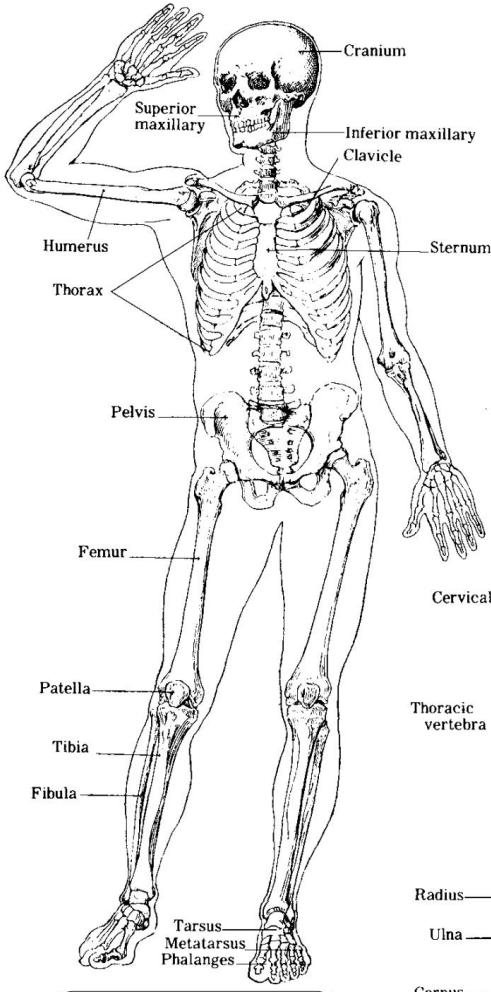


ABD, kalp hastalıkları, felç, kanser, artrit ve diyabette dünya lideri!

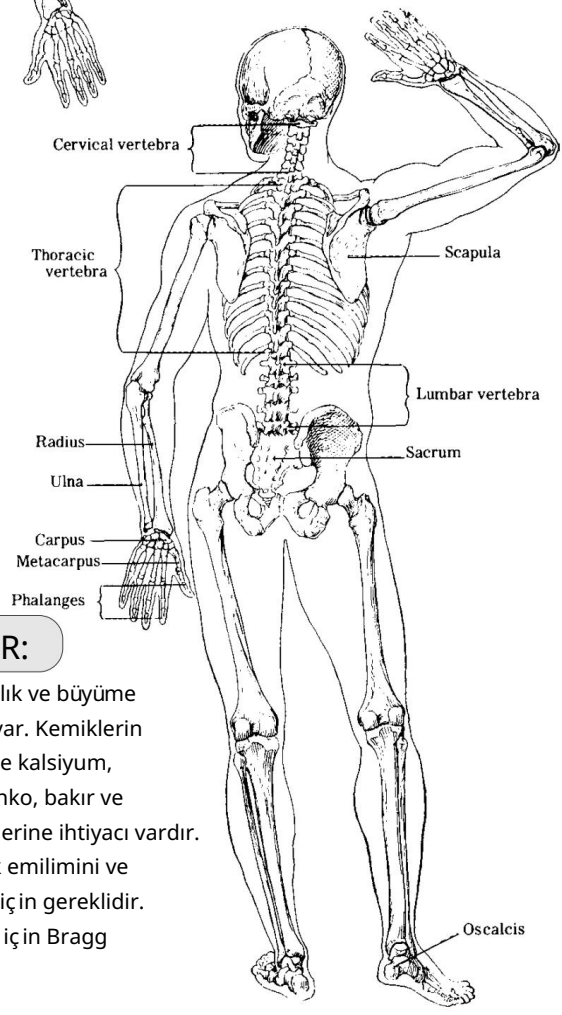
Su vücudunuzun her bir parçasından geçer, onu temizler ve besler. Ancak yanlış türde su - inorganik mineraller, zararlı toksinler, kimyasallar ve diğ er kirleticiler ile vücudunuzu kirletebilir, tıkayabilir ve yavaş yavaş vücudunuzun her bölümünü taş a çevirebilir.

Machine Translated by Google

bu Kemikler İnsan Gövde



Önden görünüş



Arka plan

SAĞLIKLI KEMİKLER:

Kemik, tüm canlı dokular gibi, sağlık ve büyüme için yeterli beslenmeye ihtiyaç duyar. Kemiklerin yeterli düzeyde minerallere, özellikle kalsiyum, fosfor, magnezyum, manganez, çinko, bakır ve silikona ve ayrıca A, C ve K vitaminlerine ihtiyacı vardır. D vitamini ve bor, uygun bağırsak emilimini ve kalsiyumun kullanımını sağlamak için gereklidir. Kemikleri sağlıklı ve güçlü tutmak için Bragg Sağlıklı Yaşam Tarzını Yaşayın!

Her insan, bedeni denilen bir tapınağın kurucusudur. Hepimiz heykeltıraş ve ressamız ve malzememiz kendi etimiz, kanımız ve kemiklerimizdir. -Henry David Thoreau

Machine Translated by Google

önce ayaklara ve her ayakta 26 hareketli kemiğe saldırır. Yerçekimi kuvveti toksik kristalleri ayaklara gönderir. Yavaş yavaş ayaklar ve ayak bilekleri sertleşmeye başlar, çünkü toksik asit kristalleri ayakların eklemlerindeki yağlamanın yerini alır ve yerini alır. Esnek ayaklara sahip olmak yerine sertleşir ve kolayca yorulurlar (sayfa 138'i okuyun). Ağrıyorlar, yanıyorlar ve muazzam bir sefalete neden oluyorlar. (Ayak ve Sırt kitaplarımızı okuyun.)

Ayaklardan ve ayak bileklerinden toksik asit kristalleri yukarı doğru hareket ederek birçok insanın diz ağrısı çekmesine neden olur. Zaman geçtikçe eklemlerin bozulması da artar. Yakında toksik kristaller büyük hareketli kalça eklemlerine sızar - insanların kalçalarını hareket ettirme biçiminden sert ve ağrılı olduklarını fark edeceksiniz.

Çok az insan ağrıyan veya sert bir sırttan kurtulur. Orta yaşlı insanların eğilmelerini ve doğrulduklarında yüzlerindeki acıyı fark etmelerini izleyin. Her gün ıstırap içinde haykırıyorlar, "Ah, ağrıyan sırtım!" Ancak toksik asit kristalleri alt sırtta durmaz, omurgaya, kürek kemiklerine, omuz eklemlerine, boyuna ve dirseklere kadar giderler. . . sonunda bileklere ve parmaklara doğru sürünür. Bazı insanlar zehirli asit kristalleriyle o kadar doludur ki ellerini kapatamazlar veya yumruk yapamazlar.

Hepsi yanlış bir şekilde bir şeyi suçluyor: "Bütün ağrılarım ve ağrılarım yaşlanıyor olmamdan kaynaklanıyor."

İnanmıyor musun? Bu asit kristalleri vücudunuzda kalan ve hareketli eklemlerde kendilerini tutan zehirlerdir. Amerikan halkı, ağrıyan eklemlerden kurtulmak için milyarlarca ağrı kesici kullanıyor.
Binlerce insan rahatlamak için sıcak maden banyolarına gidiyor. Sorunlarının giderilmesi için birçok farklı tıbbi tedavi kullanılmaktadır. Vücudunuzun detoks yapmasına ve kendini iyileştirmesine yardımcı olabilmeniz için size sağlığa giden yolda rehberlik etmesi için oruç tutmayı ve Bragg Sağlıklı Yaşam Tarzını sunuyorum.

Doğada ne ödül ne de ceza vardır - sonuçları vardır! – Robert Ingersoll

---

Hayatta hızını düşmekten daha fazlası olduğunun farkına varmamı sağla.

Periyodik oruç, vücudunuzun doğal temizleme ve gençleşme eğilimine bağlı kalmanızı sağlar. – Pamela Serure, 3 Günlük Enerji Orucu

Machine Translated by Google

Arınma Orucu 24 ila 36 saat veya 3

ila 10 gün arasında oruç tuttuğunuzda, şifa gücü vücudunuzda çalışmaya başlar. Size defalarca kendinizi temizleme, arındırma ve gençleştirme gücünün bedeninizde olduğunu söyledim. Bu güç her zaman vücudunuzda olmuştur. Tam bir damıtılmış su orucuna gittiğinizde, vücudunuzda normalde çiğnemek, sindirmek, özümsemek ve yiyecekleri yok etmek için kullanılan Hayati Güç, vücudunuzu arındırmak için kullanılır.
Oruç budur: Derin bir iç temizlik, Hayati Güç oluşturmak için fizyolojik bir dinlenme.

Şimdi diyelim ki 60 yaşında bir insansınız ve aç olsanız da olmasanız da günde 3 öğün yemek yiyorsunuz ve toksik asit kristallerinin vücudunuzun hareketli eklemlerinde birikmesine izin veriyorsunuz. Doğa Ana'nın ve vücudunuzdaki yaşamsal gücün yıllar içinde biriken toksik kristalleri parçalaması zaman alacak.

Kendini Yeniden İnşa Eden Adam

Yıllar önce bana gelen Bay Evans'ı hatırlıyorum.
Acı içinde ofisime girdi. Kaliforniya'da tanınmış bir doktor ona "Reçete edildiği gibi fizik tedavi" yazan bir reçete vermişti. Ayrıca sağlığınıma ve şifa pratiğime yardımcı olan bir fizyoterapistim.

Bu adamın acıklı hikayesi ülkemizdeki milyonlardan biridir. Harika vücuduna nasıl bakacağını bilmek için hiçbir zaman eğitilmemişti, ancak günde 3 öğün yemek yemeye ve onu memnun eden her şeyi yemeye şartlandırılmıştı. Şimdi, bu kitapta size birkaç kez "İnsan Eti Aptaldır" demiştim. Dilediğiniz saatte midenize her şeyi koyabilirsiniz. Sabah kalkıp mısır gevreği, jambon ve yumurta, kızarmış patates ve tost ile doldurup 5 fincan kahve ile yıkayabilirsiniz, ancak bu gibi yeme alışkanlıklarının sonuçlarına katlanmalısınız.

Oruç ve dua, İsa'yı güçlendiriyor gibiydi, çünkü oruç süresi sona erdiğinde, yeni bir güç ve duruşsergiledi. İsa daha sonra Ruh'un gücüyle Celile'ye döndü. – Luka 4:14

Kendi sağlığınız ve iyiliğiniz için herhangi bir doktordan, herhangi bir hastaneden, herhangi bir ilaçtan ve herhangi bir egzotik tıbbi cihazdan daha fazlasını yapabilirsiniz. -Joseph Califano

Machine Translated by Google

Oruç, Diyet ve Egzersizle Kazanılan Zafer

Her şeyden önce, vücudunuzun yemeğini alın teriyle kazanması gerekir. Bu, yalnızca fiziksel aktivitenize ve ikliminize uygun yiyecekleri yediğiniz anlamına gelir. Bu adam genç, faal bir çiftlik çocuğuyken yaptığı gibi yiyordu. Yavaş yavaş eklemleri, ona acı veren bir acıya neden olan sinirlere baskı yapan toksinler ve toksik kristaller tarafından katılaşıyordu. Sefaletinden kurtulmak için kolay bir yol istiyordu. Ona dürüstçe, onu bu sefil duruma getirmenin uzun bir yanlış yeme ve kötü yaşam alışkanlıkları sürdüğünü söyledim. Şimdi bu ağrıları dindirmek için oruç tutmak, sağlıklı beslenmek ve bol egzersiz yapmak gerekir. Zeki bir adamdı ve benim basit felsefemin gerçeğini gördü.

3 günlük distile su orucuna başladım . Orucun ardından ona kahvaltıda sadece taze meyve ve öğle yemeğinde çiğ sebze karışımı salata yedirdim. Akşam yemeği için ona rendelenmiş havuç, pancar, doğranmış lahana salatası ve bir adet pişmiş sebze yedirdim. Onu tüm hayvansal ürünler, et, balık, yumurta, peynir ve süt ürünlerinden çıkardım. Tüm tuz, şeker ve rafine gıdaları elimine ettim. Onu iki ay boyunca tüm tahıllardan ve fasulye, bezelye, pirinç ve mercimek gibi tüm bakliyatlardan çıkardım. Her gün bir banyo termometresi kullanarak suyu 104 dereceye getirerek 10 dakika sıcak banyo yaptırdım (1 bardak elma sirkesi ekleyin). Ona ilk gün 3 blok ile başlayan tempolu yürüyüş egzersiz programı verdim ve günde 3 mil yürüyene kadar her üç günde bir yürüyüş programına bir blok daha ekledim .

Her hafta 36 saat su orucu tuttu. Günler ve haftalar aylar geçtikçe ona bir 7 gün ve bir 10 gün oruç verdim. Bir yıl içinde bu adamı zar zor tanıyabilirdin! Ailesi ve arkadaşları onun dönüşümüne hayran kaldılar. Eklemleri esnek hale geldi ve yıllardır yüzmemesine rağmen YMCA'ya katıldı ve haftada 3 gün yüzdü. Yıllardır bisiklete binmemişti, ancak bir tane satın aldı ve her seferinde kilometrelerce sürdü. O ve karısı dans etmeye başladı ve bir yıl içinde yarışmalar kazandı. Sertlik onu terk etti. Hatta piyanoyu eline aldı ve iyi bir piyanist oldu.

Machine Translated by Google

Tabiat Ana Mucizeleri Yavaş ça Çalış ır, Ama Kesinlikle Onun Kanunlarına Uyduğ unuzda Bay Evans yaş landıkça genç leş iyor.

Onun sefalet gitti! Bütün bunları kendi baş ına baş ardı! Ben sadece kendisine yardım etmesi iç in ona yardım ettim! Bir sağ lık öğ retmeni olarak, onun sağ lıklı yaş am tarzı programını sadece doğ al yaş amdan ortaya koydum. Bugün her hafta 24 ila 36 saat aralıksız oruç tutuyor. Yılda dört kez - kış , ilkbahar, yaz ve sonbahar - 10 gün tam oruç tutar. Canlı adımları, 20 yaş ındaki bir adamınki gibi ! Hareketleri hızlı ve isabetlidir. Bütün bunları bir günde, bir haftada veya bir ayda yapmadı. Ona iş kence eden zehirleri ve toksik asit kristallerini parç alayıp yok etmek zaman aldı.

Bay Evans'ın yaptığ ını sen de yapabilirsin! Beden kendi kendini onarır, onarır ve kendi kendini idame ettirir. Tek yapmanız gereken Tanrı'nın ve Doğ a Ana'nın yasalarına göre yaş amak ve yaş ama sevinciyle ödüllendirileceksiniz.

Sadık bir sağ lık kaptanı olun ve Bragg Sağ lıklı Yaş am Tarzını yaş ayın! Yaş am destek ilaç kokteylleri ve kalç a protezleri ile bocalamak zorunda kalmanı istemiyorum ama süper enerji ve tam bir sağ lıkla YAŞ AMAYI seç !

Oruç , vücudunuzun hareketli eklemlerinden toksik asit kristallerini uzaklaş tırma programınızın önemli bir parç asıdır. Eklemlerinizin erken yaş lanmaya neden olan bu toksik maddeden ne kadar arınmış olduğ unu yalnızca siz bilirsiniz. Bugün ilk 24 saatlik damıtılmış su orucunuzda baş layın. Oruç tutmanın vücudunuzun birç ok hareketli ekleminde ne gibi etkileri olacağ ına siz karar vereceksiniz. Bu anda, baş ınızı döndürün ve döndürün. Toksik asit kristallerinin öğ ütme sesini duyuyor musunuz?

Ömrünü uzatmak iç in öğ ünlerini azalt. – Ben Franklin Bu

öğ retileri bilmek ve takip etmek sizin iç in gerç ek yaş am ve sağ lık anlamına gelecektir. – Atasözleri 4:22

Sağ lıklı yaş am tarzı, egzersiz, doğ al ilaç lar, alternatif terapiler, meditasyon ve pozitif düş ünceyle dua yoluyla sağ lıklı yaş amın cesur yeni dünyasına girin veya belki yeniden girin. – Monica Skrzypczak

Beden akıllıca, fiziksel, duygusal ve ruhsal olarak beslenmelidir.
Amerika'da ruhsal olarak aç durumdayız ve yetersiz beslenmiyoruz, ancak yetersiz besleniyoruz.
– Carol Hornig

Machine Translated by Google

Toksik Asit Kristalleri Eklemleri Gıcırdatır Duyduğunuz gıcırdatma sesi, omurganızın en üst kemiği olan Atlas'ta birikmiş toksik asit kristalleridir. 24 saatlik veya 7 günlük orucunuz , Atlas'ınızdaki tüm toksik asit kristallerini ortadan kaldırmaz, ancak vücut arınması başlatılır. Haftada bir gün oruç tutun. Bir yılda 52 gün oruç tutacaksın . O zaman vücudunuzun Hayati Kuvveti eklemlerinizdeki asit kristallerinin büyük bir kısmını çözmüş olacaktır.

Her oruç tuttuğunuzda, vücudunuzdaki her eklemde daha fazla özgürlük olduğunu fark edeceksiniz. Yaşlanmama hissi, o sıkı, katı, yaşlanma hissinin yerini alacak. Vücudunuzun her hareketli ekleminde bir kez daha özgür ve gevşek hissedeceksiniz. "Yeni Gençlik Duygunuz!" için teşekkür etmek için Doğa Ana'ya, oruç tutmaya ve doğal yiyecekler yemeye sahip olacaksınız.

AŞKİLE KENDİNİZE SÖZ VERİN

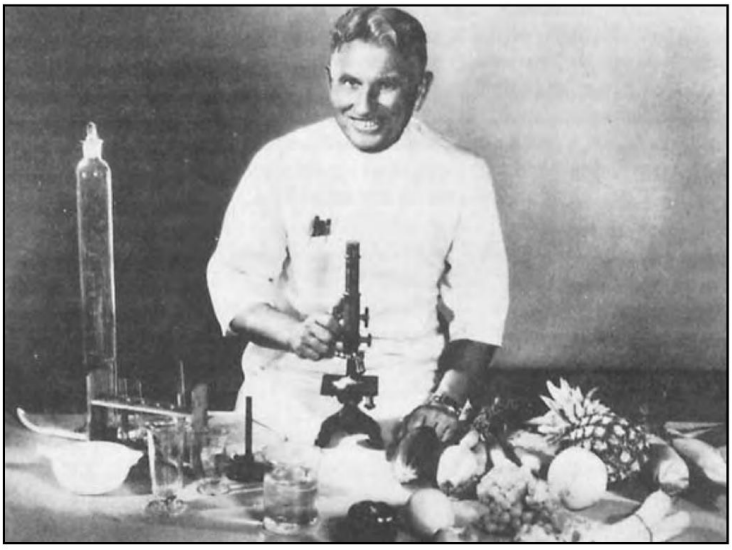
• Hiçbir şey iç huzurunuzu bozamayacak kadar güçlü olmak. • Tanıştığınız herkese sağlık, huzur ve mutluluktan bahsetmek. • Tüm arkadaşlarınıza özel olduklarını hissettirmek. • Her şeye güneşli tarafından bakmak, iyimserliğinizi ve hayallerinizi gerçekleştirmek. • Sadece en iyisini düşünmek, sadece en iyisi için çalışmak ve hayatınız için sadece en iyisini beklemek. • Kendi başarınız için olduğu kadar başkalarının başarısı konusunda da hevesli olmak. • Geçmişin hatalarını unutmak ve parlak, taze geleceğin daha büyük başarılarına tutunmak. • Her zaman neşeli bir çehre takınmak ve karşılaştığınız her canlıyı gülümsetmek. • Başkalarını eleştirmeye vaktiniz olmayacak kadar kendinizi geliştirmeye çok zaman ayırmak.

• Endişelenmek için çok büyük, korku için çok güçlü, çok asil olmak öfke için ve belanın varlığına izin vermeyecek kadar mutlu.

– Christian D.Larson

Machine Translated by Google

Bilimsel Oruç Açıklaması



Paul C. Bragg – Oruç ve Ömür Uzatma Uzmanı

Oruç, zamanın başlangıcından beri insanlar ve hayvanlar tarafından uygulanmaktadır. İlkel insanın oruç tutmaktan başka şifa yöntemi yoktu. Yaralandığında veya hastalandığında oruç tutardı, çünkü oruç, kendini korumak için doğal bir içgüdüydü. Oruçla birlikte, tonik ve antiseptik olarak tarladan ve ormandan gelen otları kullandı.

Oruç tutmanın Tabiat Ana'nın en iyi ilacı olduğuna inanıyorum! Çünkü, göreceğimiz gibi, düzgün tutulan oruçlar bedeni arındırır, her şey başarısız olduktan sonra onu sağlığına kavuşturur.

70 yılı aşkın süredir oruçları denetlerken, gerçekten mucize denebilecek insan çöplüğüne hazır olan insanların başına mucizeler geldiğini gördüm.
Oruç sadece fiziksel problemlerle savaşmanın en eski yöntemi değil, aynı zamanda hiçbir yan etkisi olmadığı için tüm çarelerin en iyisidir. Oruç, vücudu temizlemenin ve arındırmanın en doğal ve orijinal sürecidir.

Oruç en büyük çare - içindeki hekim!
– Paracelsus, 15. yüzyıl hekimi
Vücut kimyasının tıptaki rolünü belirledi.

Machine Translated by Google

Oruç İ nsan Kadar Eskidir

Beden hastalandığ ında veya yaralandığ ında bizi oruç tutmaya sevk eden içgüdü, her canlının hücrelerinde bulunur. Hasta veya yaralı hayvanların yemek yemeyi reddetmelerinin nedeni, kendilerini koruma içgüdüsünün açlıklarını ortadan kaldırarak yememeleridir. Bu şekilde, Hayati Kuvvet (aksi takdirde yiyeceklerin sindiriminde kullanılması gerekecekti), atık ürünleri uzaklaş tırmak için yaralanma bölgesinde konsantre olur, böylece vücudu arındırır ve iyileş tirir. Oruç içgüdüsü o kadar güçlü ve o kadar hayati bir öneme sahiptir ki, yarı medeni insan doğ al yoldan sapmış olsa da, yine de Doğ a Ana'nın bu harika kurtarma planından büyük ölçüde etkilenir! Bu şaş maz, doğ al içgüdünün sessiz sesine kulak verirse ve açlığ ı geçtiğ inde yemek yemeyi bırakırsa, yakında iyileş ecekti. Daha da iyisi, doğ al yiyecekler yediğ i, doğ al bir ortamda yaş adığ ı ve aklı başında, mantıklı, sağ lıklı, huzurlu ve doğ al bir yaş am sürdüğ ü sürece bir daha asla hastalanmayacaktı.

Canlı organizmanın şaş maz zekası, fazla yemek olduğ unda veya vücut yaralandığ ında açlık hissini geri çektiğ i için, bunlardan biri olduğ unda oruç tutma isteğ i başlar.

Orucun çok eski zamanlardan beri Doğ u'nun dindar insanları ve çoğ u eski uygarlık tarafından uygulandığ ını eski tarihte okuyoruz. Oruç sadece sağ lığ ın geri kazanılması ve gençliğ in korunması için değ il, aynı zamanda manevi aydınlanma için de uygulandı. Buna göre, büyük filozof Pythagoras'ın MÖ 560-c.480 M.Ö., öğ rencilerinin ruhsal öğ retilerin gizemlerine inisiye edilmeden önce 40 gün oruç tutmalarını şart koş tuğ unu görüyoruz. O, hayatın güzel sırlarının derin öğ retilerini anlamak için öğ rencilerin zihinlerinin ancak 40 günlük bir oruçla yeterince arınabileceğ ini ve açıklanabileceğ ini iddia etti.

Oruç, eski günlerde olduğ u gibi, bedeni arındırmak ve esenliğ e kavuş turmakla kalmaz, aynı zamanda insanın zihinsel ve ruhsal yönleri üzerinde de büyük bir etkiye sahiptir.

Tabiat Ana ve güzelliğ i Tanrı'nın imzasıdır.

Machine Translated by Google

Oruç, Zihni ve Ruhu Uyandırıyor Kendi kişisel

hayatımda olduğu gibi, oruç programında vicdanlı ve ısrarlı olan birçok öğrencimin hayatında da büyük zihinsel ve ruhsal kapılar açıldı! Bugün bir kitap okursam, zihnim okuduklarımı sanki kitap önümdeymiş gibi net bir şekilde korur. . . yani, fotoğrafik bir hafızam var. Yüzlerce öğrencim, onların da keskin bir fotoğraf zekası geliştirdiğini yazıyor. 1-3 günlük bir oruçtan sonra, zihninizden kara bir bulutun kalktığını fark edeceksiniz. Daha mantıklı düşünebilir ve oldukça hızlı karar verebilirsiniz. Bir zamanlar büyük bir sorun olan şey önemsiz hale gelir! Oruç tuttuktan sonra artık hiçbir şeyden korkmazsınız ve endişelendiğiniz şeyler arınmış zihniniz tarafından kolayca çözülür.

Kişisel hayatımda oruç tutmak, keskin bir beyin ve duyu ötesi algı geliştirmeme yardımcı oldu. Bir zamanlar beni saatlerce endişelendiren ve sinirleri yoran endişelere neden olan sorunlara çözümler bulabilirim. Oruç programım içsel huzurlu bir zihin sükuneti yarattı. Devam eden oruç programımın nedeniyle kendimle ve dünyayla daha dingin ve huzurlu hissediyorum. Bedeninizi ve zihninizi arındırdıkça, kendinizden daha yüksek bir güce yaklaşıyor gibisiniz! Bu içsel güç ve içsel güç, sizi pozitif düşünen, genç bir insan yapar.

Hafıza bir jilet gibi keskinleşir. Yıllar öncesine dayanan isimleri, yerleri ve olayları hatırlayabilirsiniz. Kendi kendine eğitim için daha iyi bir kapasiteniz var. Eğitim hayata hazırlık değil, eğitim hayatın kendisidir! Zihinsel ve ruhsal olarak gelişmek, biz insanların bu dünyada sahip olabileceği en büyük hedeftir. Yani oruç üç şekilde çalışır. Bedeninizi fiziksel, zihinsel ve ruhsal olarak arındırırsınız ve bu nedenle süper canlılığın ve sağlığın tadını çıkarırsınız. Zihniniz yeni gerçekleri ve bilgileri emebilen bir süngere benzer. Hepsinden önemlisi, hayatı yaşamaya değer kılan içsel huzur ve ruhsal dinginliktir. Oruç tutarak, yaşamın en büyük ve en nadir armağanı olan "Huzur"u bulursunuz.

Tanrı'nın gizeminin kolları tarafından kuşatıldınız. – Bingenli Hildegard

Hayatınızdan toksinleri atarak biyolojik yaşınızı tersine çevirebilirsiniz.

Machine Translated by Google

İ ncil Patrikleri Oruç Tuttu

Eski zamanlarda Kutsal Kitap atalarının sık sık oruç tuttuğ unu biliyoruz. Musa, İ lyas, Davut ve diğ erleri 40 gün kadar oruç tuttular . Mesih'in yaş amın büyük gerç eklerini öğ retmeye baş lamadan 40 gün önce oruç tuttuğ unu biliyoruz. İ ncil'de, İ sa'nın öğ rencilerine, "Hastaları iyileş tirin, cüzamlıyı temizleyin, ölüleri diriltin, ş eytanları kovun, karş ılıksız aldınız, karş ılıksız verin" dedikten sonra öğ rencilerini gönderdiğ ini okuyoruz. Aynı zamanda, Mesih halka gerç eğ i getirmeye cüret edenleri bekleyen tehlikeler olduğ unu biliyordu. Bu nedenle Mesih, öğ rencilerini ş u sözlerle uyardı: "İ ş te! Sizi koyunlar olarak kurtların arasına gönderiyorum; bu nedenle yılanlar kadar akıllı, güvercinler kadar zararsız olun." (Matta 10: 8,16)

Eski günlerde olduğ u gibi günümüzde de oruç konusu gündeme geldiğ inde kasvet, korku ve yıkım dağ ıtıcıları bulunmaktadır. İ nsanların oruç tutmanın ne kadar bilim dış ı olduğ unu tartış tıklarını duydum ve onlara daha önce oruç tutup tutmadıklarını sorduğ umda bana kesin olarak "Asla" cevabını verdiler.

50 Bu kasvet dağ ıtıcılar, gücünüzü korumak iç in yemek yemeniz gerektiğ i ve yemeyi bıraktığ ınızda ç ektiğ ünüz ş eklindeki eski fikre hâ lâ sarılıyorlar. Bu gerç eklerden uzak! Oruç sırasında oluş abilecek küç ük bir rahatsızlık, sadece alış kanlık yaratıkları olduğ umuz iç in olur. Orucun ilk 3 gününü idare edebilirsek iş imiz kolaylaş ır. İ ş tahınızı ve yemek yeme isteğ inizi kaybedersiniz. Enerji seviyeniz artar ve zihniniz keskinleş ir ve daha hızlı hareket eder!

Doğ ayı suç lamayın, o üzerine düş eni yaptı;
sen ama kendin yap. - Milton, Kayıp Cennet

Oruç tutmak, Rab İ sa'nın örneklediğ i gibi, Tanrı ile yürüyüş ümüzün normal bir parç asıdır. Rab'bin Duasının hemen ardından ş öyle dedi: Ayrıca, oruç tuttuğ unuz zaman, üzgün bir yüzle olmayın ki, insanlara değ il, gizli olan Babanıza görünün ve Babanız sizi aç ıkç a ödüllendirecektir. – Matta 6:16 -18

Sağ lığ ı korumak ahlaki ve dini bir görevdir, ç ünkü sağ lık tüm sosyal erdemlerin temelidir. İ yi olmadığ ımızda artık eskisi kadar yararlı olamayız.
– Dr. Samuel Johnson, Sözlüklerin Babası

Machine Translated by Google

zehirlerle yüklüyseniz, oruç tutmak bu zehirleri vücuttan atar ve biraz rahatsızlık hissedersiniz, ancak bunlar anlık deneyimlerdir ve endişelenmenize gerek yoktur. Bu sadece orucun senin için işe yaradığı anlamına gelir. Biliyorsunuz ki vücudunuzda biriken zehirli zehirlerden ve atıklardan arınmak için oruç tutuyorsunuz. Kendinizi rahatsız hissettiğinizde kendinize şöyle diyebilirsiniz: "Bu sadece geçici. Bu eski toksinler vücudumdan atılır atılmaz bu da geçecek." Ve deneyimlemiş olabileceğiniz küçük, geçici rahatsızlık için ne gibi mucize ödülleri alacaksınız.

Gözleriniz daha parlak hale gelir ve vücudun tüm doğal duyuları daha keskin görünür! Oruç tuttuktan sonra yemeğinizin tadı daha güzel olur – yeni canlanan tat alma duyunuz sayesinde meyve ve sebzelerin tadı harikadır!
Vücudunuz yorulmayacak gibi görünüyor ve oruç tuttuktan sonra bebek gibi uyuyacaksınız. Orucun o kadar çok sevabı vardır ki, elde edilen büyük faydaları ancak gerçekten oruç tutan bir kişi gerçekten fark edebilir.

Yiyeceklerin Kölesi Olmayın

Çoğu insan yiyeceklerin kölesidir; kahvaltı, öğle yemeği ve akşam yemeğini her gün, her yıl ve her yıl düzenli yemek saatlerinde yemelidirler. Aç olsunlar ya da olmasınlar yerler ve zavallı bedenleri aşırı yemekten dolayı yüklenirler. . ve genellikle kötü beslenme deşişkanadolu Dünyasının en büyük beslenme öğretmenlerinden biri olan Profesör Arnold Ehret, "Hayat bir beslenme trajedisidir" dedi. "İnsan kabrini çatal ve bıçağıyla kazar!" sözü ne kadar doğru. Birçok insan midelerini asla rahat bırakmaz. Sürekli olarak fazla miktarda yiyecekle sindirim ve eliminasyon fonksiyonlarını doldurur ve çalıştırırlar.

Bu aşırı yük, sindirim ve eliminasyon işlevlerinin o kadar fazla çalışması ve o kadar tükenmesi ki, basitçe çökecekleri anlamına gelir. Tüm vücut daha sonra güçten düşer! Milyonlarca kişi yorgunluktan muzdarip.

Yaşlılık hayatın bir dönemi değildir. Vücudun bir durumudur.
Vücudu yaşlandıran zaman değil, istismardır. – Herbert Shelton

Machine Translated by Google

Oruç Programı Düzenli Olarak Toksinleri Giderir Oruç

tuttuktan sonra artık eskisi kadar çok yiyeceğe ihtiyacınız olmadığını göreceksiniz! Oruç, midenizi küçültür ve alışık olduğunuz 2 yemekte daha hafif hissedecek, daha iyi görünecek ve daha fazla canlılığa sahip olacaksınız.

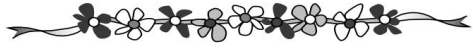
Fiziksel olarak aktif bir adamım ama günde sadece iki hafif öğün yiyorum. Öğün aralarında asla atıştırmam. Haftada 24 saat oruç tutma ve 7-10 gün arasında, yılda 3 veya 4 defa oruç tutma yıllarım sayesinde kemirme ve zorunlu yemek hayatımdan çıkarılmıştır. Oruçtan sonra gözleriniz parlar ve cilt tonunuz düzelir.

Sahip olduğunuz daha fazla enerjiye ve canlılığa dikkat edin. Vücudunuz daha temiz ve sağlıklı olduğu için kalbiniz tasasız bir şarkı söyler. Zehirli zehirlerle savaşmakla yükümlü değildir. Oruç programınız, toksinleri kan dolaşımınızdan ve hayati organlarınızdan düzenli olarak kaldırmaya devam eder.

Oruç Programınızı Bugün Planlayın Tüm bu

büyük avantajlardan yararlanmak istiyorsanız, güçlü bir pozitif insan olun, kendiniz için bir oruç programı planlayın ve buna sıkı sıkıya bağlı kalın. Oruç tutacağınızı kimseye söylemeyin, çünkü ortalama bir insan oruç tutmanın gerçeklerinden habersizdir ve sağlık programınızı eleştirmeye yetkin değildir. Orucun mucizelerinden haberi olmayan kimselerle orucumu asla tartışmam. Neden onlarla tartışayım? Hala ortalama bir insanın sahip olduğu korkularla doludurlar; birkaç öğün atlarlarsa açlıktan ölecekler. Bu yüzden başkalarına ne yaptığınızı söylemeyecek kadar akıllı olun.

Sadece bir sürü değersiz tavsiye alacaksınız. Çoğu zaman bir hafta oruç tutarken büyük Sağlık Haçlı Seferleri düzenlerim ve kimseye tam oruçlu olduğumu söylemem. Oruç zamanınız çok kişiseldir ve size aittir, başkasına değil. Eğer buna inanıyorsanız, gerekli olan tek şey budur. Tanrı'ya ve Doğa Ana'nın vücudunuzu arındırmanın, yenilemenin ve gençleştirmenin en eski ve en saygın yolu olan oruç tutmaya inanıyorsunuz!



Birçok yemek, birçok hastalık. – Ben Franklin

İnsanlık hatalarından faydalanıyorsa, önümüzde muhteşem bir gelecek var!

Machine Translated by Google

Zihniniz Vücudunuza Hükmetmeli
Baş arıyla Oruç Tutmak

Unutmayın, "Et aptaldır!" Akıl ve muhakeme gücü yoktur. Bu kitabı okuduktan sonra, herhangi bir çekince olmaksızın, bir oruç programının sizi daha yüksek yaş am seviyelerine yükselteceğ ine ikna olduysanız, o zaman zihniniz bedeninizin efendisi olur!
Zihniniz, etinizin arzularından daha güçlü olmalıdır, çünkü bedeniniz uzun zamandır günün çeş itli zamanlarında içine yemek konması için ş artlandırılmış tır.

Ortalama bir insan kalkar ve aç olsun ya da olmasın kahvaltı yapar. Mide tüm yönlendirmeyi yaptığ ında, zihin de arzularıyla birlikte etiketlenir. Böylece, refleks koş ullandırma yoluyla mide, kahvaltı için yiyecek bekler. Bana göre kahvaltı değ ersiz bir öğ ündür. Vücut bütün gece dinlendi. Enerji harcamadı, peki neden bir insan uykusuzluktan sonra kalkıp mideye büyük bir kahvaltı yapsın? Size tekrar söyleyeceğ im, "Yemeğ inizi fiziksel aktivite ile kazanmalısınız!"

Ağ ır Kahvaltı Planı Olmamak En İ yisidir

"Ağ ır Kahvaltısız Kahvaltı Planı"na inanan ve takipçisi olmamın bir baş ka nedeni de, büyük kahvaltının çoğ u insanı ş arj eden gece uykusunun topladığ ı değ erli enerjiyi tüketebilmesidir. Sabah enerjiniz – fiziksel, zihinsel ve ruhsal – en yüksek seviyede olmalıdır. Bedenin yarattığ ı bu yeni enerji ile harika yaratıcı ve fiziksel iş ler yapabilirsiniz. Ünlü radyo talk show sunucusu Dr. Dean Edell de aynı fikirde. Web: www.healthcentral.com

İ lkokul, lise ve üniversite öğ rencilerine en büyük derslerini sabah erkenden aç karnına yapabileceklerini gösterdim. Çoğ u öğ renci günün en ağ ır öğ ünü olan akş am yemeğ ini yer ve sonra ders çalış maya çalış ır.

Büyük bir akş am yemeğ ini yedikten sonra konsantre olmak ve ders çalış mak müthiş bir çaba! Bu neden oluyor? Zihin ağ ır bir yemekten sonra çalış mayacak gibi görünüyor. Ama aynı öğ rencilere iyi bir gece uykusu verin, onları sabah erkenden kaldırın ve 2 ya da 3 saat yemekten uzak tutun, parlak öğ renciler olacaklardır.

Machine Translated by Google

Bu "Ağır Kahvaltısız Plan"ı dünya çapında milyonlarca sağlık takipçimize ve okuyucumuza öğrettim.

İşte ağır bir kahvaltıya inanmamamın mantıklı nedeni. Ağır bir yemek, sindirimle başa çıkmak için vücudun toplam sinir enerjisinin çoğunu gerektirir, bu nedenle zihin güçlenir, insanları donuk, uykulu yapar ve değerli sinir enerjisini en düşük seviyede bırakır.

Bir başka açıdan bakalım. Yıllarca süren yanlış bilgilerle insanlara "Kahvaltı günün en önemli öğünü. Fiziksel veya zihinsel olarak zor bir sabah işini yapmak için size güç, enerji ve canlılık verir." Bu kesinlikle yanlış! Gerçek bir bilimsel gerçek değildir.

Ağır bir kahvaltı yaptığınızda refleks hareketle kendinizi tok ve tok hissedersiniz ama güçlenmezsiniz.
Büyük bir kahvaltıdan herhangi bir enerji veya canlılık kazanmadan önce bu yiyeceğin sindirim sistemi tarafından işlenmesi saatler sürer. Sindirim oldukça karmaşık bir süreçtir. Kahvaltıdaki her yiyecek, vücut hücrelerinin beslenmesi için ince besin parçalarına ayrılmalıdır.

Yemeğinizi Egzersiz Yaparak Kazanmalısınız

Sağlıklı beslenmenin bir şartlanma ve alışkanlık meselesi olduğunu açıkça görebilirsiniz. 65 yıldır kahvaltı yapmıyorum. Her sabah erken uyanırım. Hollywood'daki evimizdeyken, güzel Griffith Park dağ yoluna gidiyorum ve Hollywood Mt.'nin zirvesine kadar birkaç saat yürüyüş yapıyorum ve dağdan aşağı koşarak tamamlıyorum. Malibu yakınlarındaki evimizdeysem, Patricia ve ben uzun yürüyüşler yaparız ve sahilde koşarız. Ben sadece bir yaz yüzücüsü değilim, aynı zamanda yıl boyu okyanus yüzücüyüm. Çöl evimizde tepeleri geziyor ve bisikletlerimizi sürüyoruz. Birkaç saatlik yoğun egzersizden sonra meyve yemeklerimizin ve gazlı içeceklerimizin tadını çıkarmak için eve dönüyoruz. Artık en iyi yaratıcı çalışmalarımızı yapmaya, Bragg Health Crusades'i planlamaya, sağlık dergileri için makaleler yazmaya veya daha sağlıklı olmanız için size ilham verecek ve rehberlik edecek sağlık kitaplarımızı yazmaya hazırız!

Yaşamak için ye, yemek için yaşama. –Ben Franklin

Denemeyi bırakana kadar asla kaybetmezsin. –Mike Ditka

Machine Translated by Google

Öğlene doğru günün ana yemeğini yiyeceğiz. Büyük bir lezzetli salata ile başlıyoruz (tarif s. 231).
Salatadan sonra pişmiş patates veya havuç gibi bir adet pişmiş sarı sebze - İsviçre pazı, lahana, hardal yeşillikleri, brokoli, kabak, kabak veya yeşil fasulye gibi bir yeşil sebze ve bir tür bitkisel protein var. Ayçiçeği, balkabağı, susam vb. gibi her çeşit ve tohumdan tofu, fasulye, mercimek ve çiğ tuzsuz kuruyemişlerden hoşlanırız (Sebze Protein Tablosu s. 233).

Patricia ve ben bu yemeği egzersiz ve aktivite yoluyla kazandık. Artık vücudumuz, bu doğal gıdadan tam beslenme ve enerji elde etmek için sindirim sularını ve iç salgılarını göndermeye hazırdır. Ağız ve mide sindirim suları bol miktarda bulunur. Ekstra fayda – düzenli egzersiz, bol meyve ve salatalar iyi bir eliminasyonu teşvik eder. Haftada 12 öğün, günde 2 öğün, haftanın 6 günü bu program vücudun sindirim sistemini ve vücudun bağırsakları temizleme gücünü zorlamaz ve yormaz (haftada 24 ila 36 saat arasında oruç tutarız). Bu Bragg Sağlıklı Yaşam Tarzı programında, fazla yemek yemezsiniz, bağırsaklarınızı uyanır uyanmaz hareket etmesi için eğitirsiniz ve genellikle öğle yemeğinden bir saat sonra ve akşam yemeğinden bir saat sonra bağırsak tahliyeniz olur.

Çoğu insan çoğu zaman hasta veya yarı hastadır. Bizce, tükettikleri fazla gıdalardan gelen tüm bu ekstra kalorileri yakmaya çalışırken vücutlarını zayıflatıp aşırı çalıştırdıkları ve kendilerini yordukları kanaatindeyiz!!! Aşırı yemeyiz ve öğünler arasında atıştırmak için yaptığımız tek istisna, tatlı, sulu organik meyvelere sahip olmaktır. Öğleden sonra sulu bir organik elma ya da taze ananas, mango ya da papaya yeriz. Kavunlar mevsimindeyken, tatlı, olgun kavunlardan daha ferahlatıcı bir şey bulamıyoruz; bizim favorilerimiz ise karpuz, kavun, casaba ve baldır.

Karpuz ve tohumları açık ara en iyi ve en doğal böbrek temizleyici ve idrar söktürücüdür. Tutulan zehirleri ve kalıntıları yan etki olmaksızın mesaneden temizler. Kavunları her zaman tek başına ve öğünün aralarında yiyin. Bir hidrant gibi idrar sisteminizi açar. Ayrıca karpuz çekirdeği çayını deneyin - 2 çay kaşığı öğütülmüş tohumları yarım litre kaynar suda demleyin, tatlandırın, sıvı tutma için günde 3 kez alın ve böbrek temizleyici. Bazen 2 ila 3 günlük karpuz temizliği yaparız , deneyin - harika!

Machine Translated by Google

Amerikalılar Sosyal Yemeyi Seviyor!

Amerikalıların % 65 ila % 70'inin aşırı kilolu olmasının ana nedeni, yemek yemenin eğlenceli, sosyal bir tıkanıklık olayı haline gelmesidir! İnsanlar kahvaltı yapar, kahve molasında yemek yer, öğle yemeğinde yemek yer ve öğleden sonra kahve molasında yemek yer.
Büyük bir akşam yemeği yerler ve büyük akşam yemeğinin sindirim sistemi tarafından ele alınmasından çok önce, tekrar yedikleri, ayrıca televizyon izlerken alkol, kola veya kahve içmeleri. Sürekli yorgun olmalarına şaşmamalı! Çünkü Hayati Güçlerini tüketerek kendilerini zayıflatırlar. En sağlıklı insan bile günlük olarak sadece çok fazla Hayati Kuvvet üretir ve eğer aşırı yeme alışkanlıkları veya diğer kötü alışkanlıklar ile Hayati Kuvvetinizi tüketirseniz, o zaman gerekli olan çiğneme, sindirim, metabolizma ve eliminasyon çalışması için yeterli enerji yoktur.

Ne oluyor? Atıkları vücuttan atmak için yeterli Hayati Kuvvet yoktur, bu nedenle bu depolanır ve konsantre olur ve bu şekilde ototoksikasyonu oluşturursunuz.
Dertleriniz ve erken yaşlanmanız tam burada başlıyor!

İçi Temiz Tutmak Kritik Bir Hastalıktır ve erken yaşlanma bir sır değildir. Kötü alışkanlıkların tarafından cezalandırılıyorsun, onlar için değil! Aşırı yüklenmiş sindirim sisteminizde işlenemeyen yiyecekleri doldurmaya devam ederseniz, o zaman çürür, çürür ve vücudunuzun milyarlarca hücresini zehirler. Vücudunuzu içeride nasıl sağlıklı ve temiz tutacağınızı öğrenmediğiniz için erken yaşlanır, hastalanır ve zayıflarsınız! Sağlığın ve uzun yaşamın sırrı üç kelimeyle özetlenebilir: "İçinizi Temiz Tutun!" Bu bilgelik sözlerini beyninizin karatahtasına kazıyın! Onları bir olumlama olarak tekrar tekrar tekrarlayın. . . "İçinizi Temiz Tutun!"

Oruç, vücudunuzu temizlemenin, arındırmanın ve gençleştirmenin en iyi ve en doğal yoludur çünkü Doğa Ana'nın doğal yöntemidir. Kimse senin için yapamaz. Bu kişisel bir meseledir. Size güçlü, pozitif bir irade gücünden başka bir şeye mal olmaz! Unutma, zayıfların vay haline. Hayat, en uygun olanın hayatta kalmasıdır. . . ve oruç bir kendini koruma programıdır!

Her zaman unutmayın, kötü yaşam alışkanlıklarınız tarafından cezalandırılırsınız, onlar için değil, onlar tarafından! – Paul C. Bragg

Machine Translated by Google

Artık Uzun, Harika Bir Yaşam İçin Hızlı Detoks Yapmaya ve Sağlıklı Olmaya Hazır mısınız?

Oruç tutmanın toksinlerden arınma ve sağlıklı olma zamanı olduğuna çekinmeden inanıyorsanız, hazırsınız demektir. Unutma, bilincine ve bilinçaltına içsel saflık için oruç tutacağını söylediğinde, başarı için her şeyi harekete geçirirsin! Vücudunuzdaki her hücreye orucun sağlığınızı iyileştireceğini söylediniz. Vücudunuzun hücreleri bu komutu kabul edecektir.

24 saatlik distile su orucu ile başlayın . Bu 24 saat boyunca midenize distile su dışında hiçbir şey koymayacaksınız. Bununla meyve yersen oruç olmaz; bir meyve diyetidir. Bu 24 saatlik süre içinde meyve veya sebze suları içerseniz , tam bir oruç olmaktan çıkar ve bunun yerine sebze veya meyve suyu orucuna dönüşür. Şunu akılda tutmanızı istiyorum: Midede saf su dışında tam oruç tutmak yasaktır! İlk orucunuz kolay olabilir veya bazı pürüzlü noktalar olabilir. 24 saat boyunca yemekten kaçındığınız sürece öğle yemeğinden öğle yemeğine veya akşam yemeğinden akşam yemeğine kadar oruç tutabilirsiniz . Kahve, çay, bira veya alkollü içeceklere alışkınsanız, reaksiyonlarınız olabilir. tipik bir reaksiyon başağrısı şeklinde ortaya çıkar.

Bu neden oluyor? Çünkü vücudunuzun hücreleri, kendilerini düzenli dozda uyarıcılara şartlandırmış tır. Uyarıcıyı sinirlerden ve hücrelerden uzaklaştırdığınızda bir reaksiyon olması kaçınılmazdır. Ancak unutmayın, bu oruç bu uyarıcı alışkanlığını kırmaya yardımcı olacak, çünkü 24 saatlik damıtılmış su orucu sırasında, vücudunuzdaki gömülü zehirli kalıntıların çoğunu elimine edici organlarınız aracılığıyla atıyorsunuz.

24 saatlik oruç sırasında çoğu insan biraz rahatsızlık duysa da normal görevlerini yerine getirebilir. Midede biraz türbülans olabilir, ancak sonuçta, zihninizi etinizin efendisi haline getirirseniz, sorunsuz ve başarılı bir şekilde gitmeli. Yüksek beyin hücrelerinizden vücudunuza komutlar veriyorsunuz.

Alt mide hücrelerinin seviyesine sürüklenmeyeceksiniz. Her gün, özellikle oruç günlerinde bol su içmenin önemli olduğunu unutmayın. Başlamak!

Machine Translated by Google

orucu yoluyla, sağlığı ve zindeliği yeniden inşa etmenin, temizlemenin ve arındırmanın basit, lezzetli ve kolay bir yolu olarak yeniden keşfedildi.

Oruç tutmak (yemekten kaçınmak), eski İngilizce fasten veya sıkı tutmak kelimesinden gelir. Bedeni, zihni ve ruhu arındırarak içsel gücü bulma görevine kendini adamanın bir yoludur. Tarih boyunca dünyanın en büyük kilise liderleri, Sokrates, Platon, Buda ve Gandhi dahil olmak üzere filozofları ve bilgeleri oruç tutmaktan zevk aldılar ve birçok mucizevi faydasını vaaz ettiler.

Meyve suyu barları her yerde ortaya çıkıyor ve meyve suyu orucu, Hollywood Yıldızları ile "içeri girdi". Meyve suyu ve su orucunun gücüne ve etkinliğine inanan Yıldızların sayısı artıyor. Bazıları: Steven Spielberg, Barbra Streisand, Kim Basinger, Alec Baldwin, Christie Brinkley, Dolly Parton, Donna Karan, vb. ve yazar Danielle Steel. Oruç tutmanın yaşamlarını fiziksel, zihinsel, ruhsal ve duygusal olarak dengelemeye yardımcı olduğunu söylüyorlar.

Damıtılmış su orucu en iyisi olsa da, başlangıç niteliğindeki bir sıvı meyve suyu orucu insanlara bağırsak sistemlerine dinlendirici, temizleyici bir rahatlama sağlama fırsatı sunabilir. günlük var.

Organik çiğ canlı meyve ve sebze suları birçok sağlık mağazasından taze olarak satın alınabilir. Bu sağlıklı meyve sularını iyi bir ev tipi meyve sıkacağı kullanarak kendiniz de hazırlayabilirsiniz. Meyve suyu oruç tutarken, suyu 3 damıtılmış veya saf su ile seyreltmek en iyisidir . Bu liste size lezzetli çeşitler sunar. Sebze ve domates kombinasyonları ile bir tutam Bragg Liquid Aminos veya otlar eklemeyi deneyin. Oruç olmayan günlerde, güçlü bir sağlık içeceği oluşturmak için besleyici yeşil tozlardan (arpa, klorella, spirulina vb.) bazılarını deneyin. Bu içeceklerde şifalı ot kullanırken 1 ila 2 taze yaprak veya bir tutam kuru ot kullanın. Protein, iyot ve demir açısından zengin bir tutam Dulse (deniz yosunu) sebze suları ile lezzetlidir (salatalara, sebzelere de serpilir).

Az yiyin, az yiyin; daha iyi yap, yemeksiz uyu. – Ben Franklin

Machine Translated by Google

İş te Bazı Güçlü Meyve Suyu Kombinasyonları:

1. Pancar, kereviz, yonca filizi
2. Lahana, kereviz ve elma 3. Lahana, salatalık, kereviz, domates, ıspanak ve fesleğen
4. Domates, havuç ve nane
5. Havuç, kereviz, su teresi, sarımsak ve buğday çimi
6. Greyfurt, portakal ve limon 7. Pancar, maydanoz, kereviz, havuç, lahana ve sarımsak 8. Pancar, kereviz, dulse ve havuç 9. Salatalık , havuç ve maydanoz 10. Su teresi, salatalık, sarımsak
11. Kuş konmaz, havuç ve nane
12. Havuç, kereviz, maydanoz, soğan, lahana ve fesleğen
13. Havuç ve hindistan cevizi sütü
14. Havuç, brokoli, limon, kırmızı biber 15. Havuç, karnabahar, biberiye
16. Elma, havuç, turp, zencefil 17. Elma, ananas ve nane 18. Elma, papaya ve üzüm 19. Papaya, kızılcık ve elma 20. Yapraklı yeşillikler, brokoli, elma 21. Üzüm, kiraz ve elma
22. Karpuz (çekirdekleri dahil)

Paul C. Bragg'in Almanya'dan ilk elle çalıştırılan sebze-meyve sıkacağını ithal etmesinden ve meyve suyu terapisini Amerika'ya getirmesinden bu yana, meyve sıkma uzun bir yol kat etti. Bundan önce, meyve suyu tülbent kullanılarak elle preslenirdi. Meyve suları artık dünya çapında ideal bir sağlık içeceği olarak kabul ediliyor!

Meyve ışığa en yakın ilişkiyi taşır. Güneş , meyvelere sürekli bir ışık seli verir ve bir insanın zihninin ve vücudunun devamı için ihtiyaç duyduğu en iyi gıda iksirini sağlar. - Alcott

KÖTÜ BESLENME
#1 Hastalığın Nedeni

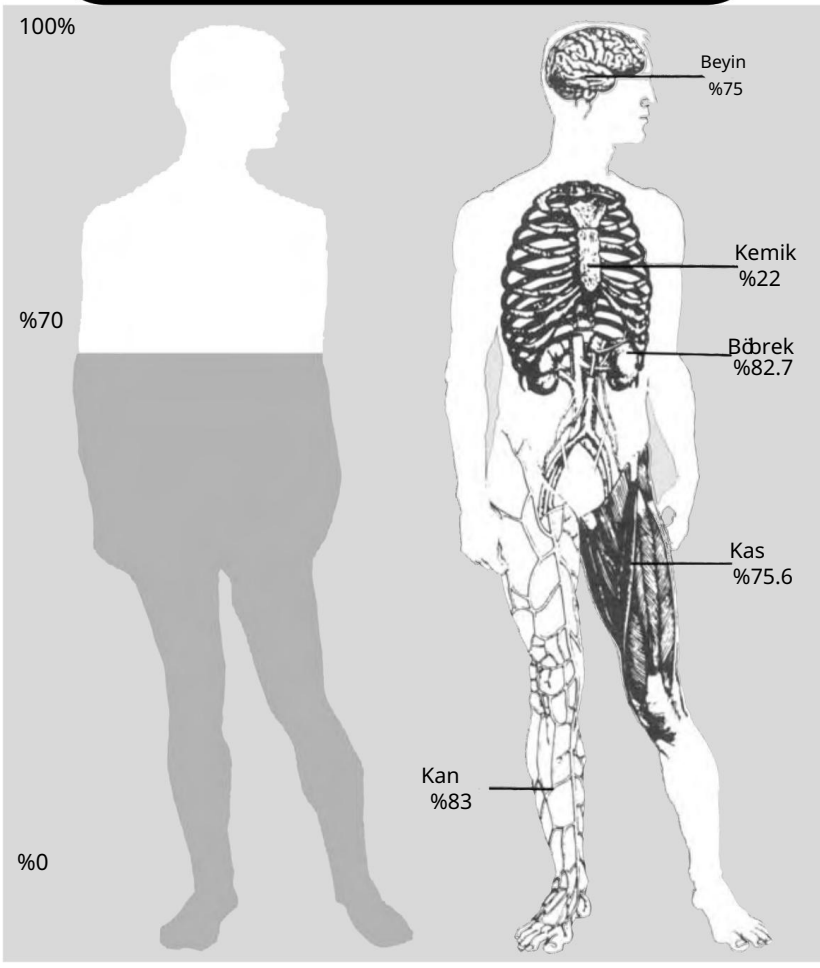
Dr. Satın Al ve Patricia

İnsanlar bulaşıcı hastalıklardan değil, mikropların hastalıklı bedenlerde tutunmalarına izin veren yetersiz beslenmeden ölürler. Kötü beslenme genellikle bulaşıcı olmayan, dejeneratif veya ölümcül durumların ana nedenlerinden biridir. Vücudun tam vitamin ve mineral kotasına ve değerli potasyuma sahip olduğu zaman, mikropların sağlıklı kan dolaşımına ve dokularına ayak basması imkansızdır! 1988'de beslenme ve sağlıkla ilgili dönüm noktası niteliğindeki ünlü raporunda şu açıklayıcı ve güçlü açıklamayı yapan arkadaşımız, eski ABD'li Genel Cerrah Dr. C. Everett Koop'a büyük hayranlık duyuyoruz: Diyetle ilgili hastalıklar, Amerika Birleşik Devletleri'ndeki tüm ölümlerin %68'inden sorumludur. !

Machine Translated by Google

Grafik kitaptan: Su – Ş ok Gerç ek, kitap listesi iç in arka sayfalara bakın.

%70 Sulu İ nsan



İ nsan vücudundaki ortalama %70'lik su miktarı, vücudun bir bölümünden diğ erine önemli ölç üde değ iş ir (sağ daki resim). Zayıf bir erkek, ağ ırlığ ının %70'ini vücut suyunda tutabilirken, bir kadın -sudan fakir yağ dokularının daha büyük oranı nedeniyle- sadece %52'si su olabilir. Kandaki su iç eriğ inin azalması, beynin susuzluk merkezi olan hipotalamusun tanıdık acil talebini bir bardak su iç in gönderm esini tetikleyen ş eydir.

Çeş itli Vücut Bölümlerinde Su Yüzdesi:

Diş ler ..... %10 Akciğ erler ..... %80
Kemikler ..... %22 Beyin ..... %75
%55 Safra ..... %86 Kırmızı kan cisimcikleri ..... %90
Kan ..... %83 Karaciğ er ..... %71,5
Dalak ..... %75,5 Tükürük ..... %99,5

Kıkırdak ..... %75
Plazma ..... %91,5
Lenf ..... %94
Kas ..... %75
Böbrek ..... %82,7

çizelge günde 8 bardak suyun neden önemli olduğ unu göstermektedir.

Machine Translated by Google

Neden Sadece Saf, Damıtılmış Su İçiyorum!

Bu kitapta oruçtan bahsederken sürekli olarak "Kesinlikle yemek yemeyin ve sadece saf su için" ifadesini kullanıyorum. Damıtılmış su saf H2O'dur - bu, 2 kısım hidrojen ve 1 kısım oksijenden oluşan bir bileşik olduğu anlamına gelir. Yağmur suyu veya taze meyve ve sebze suları içiyorsanız, bu sıvının tamamının Doğa Ana tarafından damıtıldığını unutmayın. Yağmur suyu veya kar suyu içerseniz içinde inorganik mineraller yoktur. % 100 mineral içermez. Meyve ve sebze suları içiyorsanız, damıtılmış su ve meyve şekeri, organik mineraller ve vitaminler gibi belirli besinleri içiyorsunuz. Ancak göl, nehir, kuyu veya kaynak suyu içiyorsanız, damıtılmamış su ve ayrıca suyun topladığı inorganik mineralleri içiyorsunuz. Bu suyun bir kısmı sert su olarak bilinir, yani sağlık sorunlarına neden olabilecek yüksek inorganik mineral konsantrasyonlarına sahiptir.

Şimdi, size kısa bir kimya dersi vereyim.
İki tür kimyasal vardır - inorganik ve organik.
İnorganik kimyasallar inerttir, yani vücudun dokuları tarafından emilemezler.

Vücudumuz, hepsi yaşayan veya yaşamış olanlardan gelen 16 organik mineralden oluşur.
Bir elma ya da başka bir meyve ya da sebze yediğimizde, o madde canlıdır. Bozulmadan önce seçildikten sonra her birinin belirli bir hayatta kalma süresi vardır. Vejetaryen beslenmeyi tercih ediyoruz ama hayvansal gıdalar, balık, süt, peynir ve yumurta yerseniz aynı şey geçerli.

Damıtılmış su dünyadaki en sağlıklı ve en büyük çözücüdür, dokulara zarar vermeden vücuda alınabilen tek sudur. – Dr. Allen Banik, The Choice is Clear kitabının yazarı

Bazı organların dehidrasyonu, doktorlar tarafından sıklıkla yanlış teşhis edilen semptomlara neden olur. Mesaj şudur: Sağlığa giden yolu saf su ile için. – F. Batmanghelidj, MD, Your Body's Many Cries for Water'ın Yazarı; Hasta Değilsiniz, Susadınız! - watercure.com

Machine Translated by Google

Sert, İ norganik Mineraller Sorunlara Neden Olur!

Organik mineraller bizi canlı ve iyi tutmak iç in ç ok ö nemlidir. Hiç bir ş eyin büyümediğ i ı ssız bir adaya atılırsak aç lıktan ö lürüz.

Ayaklarımızın altındaki toprak 16 inorganik mineral iç ermesine rağ men vücudumuz onları ememez.
Sadece canlı bir bitki topraktan inorganik mineralleri ç ıkarma gücüne sahiptir. Hiç bir insan besinleri inorganik minerallerden alamaz.

Uzun yıllar ö nce, ülkenin bir kısmı kuraklık ve kıtlıktan muzdaripken Ç in'e bir keş if gezisindeydim. Yoksul, aç lıktan ö mek üzere olan insanların toprağ ı ısıtıp, aç lıktan onu yiyenleri kendi gö zlerimle gö rdüm. Toprağ ın inorganik minerallerinden zerre kadar besin alamadıkları iç in korkunç ö lümler yaş adılar.

Yıllarca, bazı suların tüm mineraller aç ısından zengin olduğ unu söyleyenleri duydum. Hangi minerallerden bahsediyorlar? İ norganik mi yoksa organik mi? Bunlar inorganiktir ve bö breklerde, safra kesesinde ve atardamarlarda, toplardamarlarda ve vücudun diğ er bö lümlerinde taş benzeri asit kristallerinde taş oluş umuna neden olabilecek bu inert mineralleri vücutlarına yüklerler.

İ ç me suyuna sert su dendiğ i Virginia'da büyüdüm.
İ norganik mineraller, ö zellikle sodyum, demir ve kalsiyum ile yoğ un ş ekilde doyurulur. Büyüklerimin birç oğ unun bö brek sorunlarından ö ldüğ ünü gö rdüm. Neredeyse tüm insanlar erken yaş lanmış tı ç ünkü inorganik mineraller atardamarlarının ve damarlarının iç duvarlarında birikerek birç oğ unun atardamarların sertleş mesi, felç ve kalp krizlerinden ö mesine neden oluyordu. Amcalarımdan biri henüz 48 yaş ındayken Johns Hopkins hastanesinde ö ldü. Otopsi doktorları, atardamarlarının ç ok sert ve inorganik minerallerle aş ınmış olduğ u iç in kil borular kadar sert olduğ unu söylediler.

Yine de insanların, “Damıtılmış su ö lü sudur” dediğ ini duyacaksınız. İ ç inde balık yaş ayamaz. Tabii ki bir balık taze damıtılmış suda uzun süre yaş ayamaz ç ünkü nehirlerde, gö llerde ve denizlerde yetiş en bitki ö rtüsüne ihtiyaç duyar. Bir yolcu gemisinde kaza geç irdiğ inizi hayal edin.

Machine Translated by Google

Hawaii'ye giderken günlerce açık denizde bir cankurtaran sandalında kazazede oldunuz. Mevcut tek su yağmur suyu olsaydı, "Yağmur suyu ödü damıtılmış sudur, içmem" der miydiniz? Hayır, bunu asla söylemezsin. Elbette saf yağmur suyu içer ve kurtarılana kadar hayatta kalırsınız!

Milyonlarca Yağmur (Distile) Saf Su İçiyor!

Damıtılmış su içerek, dünya çapında kirlenmemiş yağmur suyu içen milyonlara katılacaksınız.
İnsan, yağmur suyu içerek evrimleşmiştir. Bermuda vb. toprakların çok gözenekli olduğu ve suyun toprakta tutulamadığı yerlerde, insanlar yağmur suyunu toplamak için özel çatılara sahiptir, böylece evlerinin altındaki veya yakındaki tanklara akar.

İsa zamanında dünyaya hükmeden güçlü imparator Tiberius'un büyük kalesi, Capri Adası'nda bulunuyor. Kale surlarının içinde yağmur sularını tutmak için dikkat çekici bir hazneye sahiptir. Bugün, 2000 yılı aşkın bir süre sonra, Capri halkı kuraklık sırasında hala su için oraya gidiyor.
Bunu kendi gözlerimle gördüm, siz de yapabilirsiniz!

Yıllar önce Hollywood'dan arkadaşım, büyük aktör Douglas Fairbanks Sr. ve ben Güney Denizi Adaları'nı dolaştık. Bu yolculuk sırasında, ada Pasifik Okyanusu ile çevrili olduğu için damıtılmış sudan başka bir şey içmeyen güzel, sağlıklı Polinezyalıların yaşadığı bir adaya rastladık. Deniz suyu yüksek tuz içeriği nedeniyle içilmez. Adalar su tutamayan gözenekli mercanlara dayanıyordu, bu yüzden sadece Doğa Ana'nın yağmur suyundan damıtılmış su içecekleri ve lezzetli taze hindistan cevizi sütü içtiler.

Bu yerli Güney Denizi Adalılarından daha iyi bir erkek ya da kadın örneği görmedim! Yatta bu adalardaki en yaşlı insanları etraflıca muayene eden birkaç doktor vardı ve kalp doktoru hayatında hiç bu kadar iyi korunmuş insanları muayene etmediğini belirtti. Doğum günlerini asla kutlamadılar, bu yüzden sadece yıllar içinde değil, beden olarak da muhteşem bir şekilde yaşlanmadılar!
Bu yaşlı adamlar, genç erkekler kadar güçlü yerli danslarda da performans sergilediler. Bu insanlar insanlığın güzel örnekleriydi ve hepsi uzun yaşamlarını sadece Tabiat Ana'nın mükemmel damıtılmış suyunu içerek yaşadılar.

Machine Translated by Google

Damıtılmış Su Sağlığınız İçin En İyisidir

Yıllar önce, Fas'ın Atlas dağlarına yaptığım bir keşif gezisinde, çölde dolaşan güçlü insanlar buldum ve içtikleri tek su, kirlenmemiş yağmur suyuydu.

Dünyanın her yerindeki herhangi bir eczanede hazırlanan her sıvı reçetesi damıtılmış su ile hazırlanır. Damıtılmış suyun organik mineralleri vücuttan uzaklaştırdığı doğru değildir, düz su da değildir. İnsanın içebileceği en saf ve en güvenli sudur!

Damıtılmış su, insanların vücudunda biriken korkunç, zehirli zehirlerin çözülmesine yardımcı olur. İnorganik çakıl ve taş bırakmadan böbreklerden geçer. Saçınızı yağmur (damıtılmış) suda yıkarsanız, doğal yumuşak suyun yumuşaklığını keşfedeceksiniz.

İlk oluştuğundan beri dünya yüzeyinde yeni bir su yaratılmamıştır. Aynı enerji nasıl şekillenip yeniden şekilleniyorsa, aynı su da Doğa Ana'nın mucizesi tarafından tekrar tekrar kullanılır. Dünyanın suları doğal damıtma ile arıtılır.
64 Güneş suyu buharlaştırır. Bulutlar halinde toplanır ve bulutlar dolar ve sonra yağmur ve çiy olur. . . saf, mükemmel temiz su, Tanrı'nın ve Doğa Ana'nın en büyük mucizelerinden biri! İnsana düz su sağladıklarını söylemeye kim cüret eder! Damıtılmış su, dünyadaki en saf sudur ve tüm zararlı inorganik mineraller ve toksik maddelerden arındırılmıştır.

70 yıldan fazla bir süre önce, bir gün insanın temiz, saf suya o kadar umutsuzca ihtiyaç duyacağını tahmin etmiştim ki, sınırsız tuzlu suyu her amaç için saf suya dönüştürmek için denizlere büyük devlet damıtma tesislerinin kurulması gerekecekti. Öngörümün gerçekleştiğini görmek için yaşadım. Kaliforniya, Santa Barbara'da bile uzun bir kuraklık döneminde bir bitki inşa etmek zorunda kaldılar. Amerikan Donanmasında, içinde beş bin Donanma personeli bulunan devasa uçak gemileri var. Bu gemiler yeterli kara suyu taşıyamadıkları için deniz suyunu erkeklerin içip yıkanmaları için damıtıyorlar. Ayrıca büyük okyanus yolcu gemileri deniz suyunu yolcularının kullanımı, yıkanması vb. için damıtıyorlar.

Machine Translated by Google

Bragg Ailesi Sadece Damıtılmış Su Kullanıyor

Bragg evlerimizde, ev kullanımı için 5 galonluk şişelerde damıtılmış su teslim edilir. Ayrıca Bragg Santa Barbara ofisinde de var. Damıtılmış su hemen hemen her yerde satın alınabilir. Bebek formülleri, kalp ve böbrek hastaları ve daha birçok amaç için kullanılır.

Sert su çamaşırı yıkamak için iyi olmadığından ve bulaşıkları lekelediğinden, ülke çapında milyonlarca evde ev kullanımı için su yumuşatıcılar bulunur. Ama lütfen su yumuşatıcılardan sağlıksız su içmeyin! Sağlıklı bir içme suyu değil. Bir yıl boyunca yalnızca damıtılmış su için, bir daha asla sert veya yumuşatılmış su içmeyeceksiniz. Oruç tuttuğunuzda, daha fazla temizlik ve sağlık için lütfen yalnızca damıtılmış su kullanın. Daha fazla bilgi için Bragg kitabı - Su - Şok edici Gerçek'i okuyun.

Yaşlanmayan Jack LaLanne'in Mucize Hayatı

Paul C. Bragg Jack ile el sıkışıyor Jack LaLanne Jack, The Bragg Crusade'e katılmamış olsaydı 17 yaşında öleceğini söylüyor. Jack diyor ki, Bragg 15 yaşındayken California, Oakland'daki The Bragg Health Crusade'e katıldığımda hayatımı kurtardı. O günden itibaren Jack, Bragg Sağlıklı Yaşam Tarzı'nı yaşayarak, milyonlara sağlık, zindelik ve uzun ömür için ilham vererek yoğun ve tatmin edici bir yaşam sürmeye devam etti! www.jacklalanne.com

---

Çiğ sebze salataları, bol miktarda organik meyve ve taze meyve suları yemekten hoşlanırım. Sebzeleri, kepekli tahılları, fasulyeyi, kahverengi pirinci ve mercimekleri severim. – Jack LaLanne

---

Yaşlılığın sürünerek geçmesine direnmek için beden, zihin, ruh ve kalple çalışmak gerekir. Ve güçlü ve sağlıklı kalmak için sağlıklı bir yaşam tarzı yaşamak gerekir.

Machine Translated by Google

Bragg Water Book'tan Grafik– Bragg Crusader olun, kopyalayın ve arkadaş larınızla paylaş ın.

Sadece Saf, Damıtılmış Su İ çmeniz İ çin On Sağ duyulu Neden!

• Bugün piyasada 12.000'den fazla toksik kimyasal bulunmaktadır. . . ve her yıl 500 ekleniyor! Nerede yaş ıyor olursanız olun, ş ehirde veya çiftlikte bu kimyasallardan bazıları içme suyunuza karış ıyor. • Bugün yeryüzünde hiç kimse binlerce farklı kombinasyona karış tıkları için bu kimyasalların vücut üzerinde ne gibi etkileri olabileceğ ini bilmiyor. Renklerin karış ımını yapmak gibidir; bir damla rengi değ iş tirebilir. • Ekipman, bu kimyasallardan bazılarını tespit etmek için tasarlanmamış tır ve uzun yıllar boyunca olmayabilir. • Gövde %70 sudan oluş ur (sayfa 60'ta gösterilmiş tir).

Bu nedenle, vücudunuzu korumak için içtiğ iniz suyun türüne dikkat etmeniz gerektiğ ini düş ünmüyor musunuz? • Deniz Kuvvetleri yıllardır damıtılmış su içiyor! • Damıtılmış su kimyasal ve mineral içermez. Damıtma, çıkarılması mümkün olan tüm kimyasalları ve safsızlıkları sudan uzaklaş tırır. Damıtma onları ortadan kaldırmazsa, bugün bilinen bir yöntem yoktur.

• Vücudun minerallere ihtiyacı vardır. . . fakat sudan gelmeleri ş art değ ildir. Suda, yiyeceklerde daha fazla bulunamayan tek bir mineral yoktur!
Su, bir bölgeden diğ erine değ iş tiğ i için en güvenilmez mineral kaynağ ıdır. Organik minerallerin en iyi kaynağ ı içtiğ imiz su değ il, yediğ imiz yiyeceklerdir! • Damıtılmış su intravenöz beslenme, inhalasyon tedavisi, reçeteler ve bebek formülleri için kullanılır. Bu nedenle, herkes için iyi olduğ u mantıklı değ il mi? • Birleş ik Devletler'de ve tüm dünyada bireylere, ailelere, diş hekimlerine, doktorlara, hastanelere, bakım evlerine ve devlet kurumlarına binlerce su damıtma cihazı satılmış tır. Bu ve diğ er bilinçli, uyanık tüketiciler, yalnızca saf, damıtılmış su kullanarak sağ lıklarını korumaya yardımcı oluyor. Akıllı olun - siz de aynısını yapın. • Suyumuzdaki tüm kimyasallar, kirleticiler ve diğ er yabancı maddeler varken, içtiğ iniz suyu damıtma yoluyla Tabiat Ana'nın ucuz yolu ile temizlemeniz mantıklıdır.

Machine Translated by Google

Ne Kadar Oruç Tutmalı?

Oruç tecrübesi olmayan bir kişinin en uzun orucu, oruç tecrübesi olan bir sağlık uzmanının gözetiminde olmadıkça asla 10 günü geçmemelidir. Oruç, vücudu arındırmanın en doğal yöntemidir ve gerçekten bir mucizedir! Benim düşünceme göre, ilk birkaç ay daha kısa oruç tutmak, yavaş yavaş daha uzun oruçlara geçmek en iyisidir. Bu, depolanan toksinleri nazikçe gevşeterek ve vücuttan atarak vücudunuzdaki sıkıntıyı önlemeye yardımcı olur.

Uzun bir orucun bir uzman tarafından denetlenmesi gerekir çünkü orucun ne zaman açılacağını en iyi onlar belirleyebilir. Bazen uzmanlar bile orucun ne kadar sürmesi gerektiğini söyleyemez. Orucun ne zaman ve nasıl açılacağı, oruç sırasında orucun vücudundaki koşulların nasıl değiştiği dikkatle izlenerek belirlenir. Uzman, vücudun, böbreklerin vs. ne kadar hızlı mukus ve toksin attığını görmek için izler. Her gün idrarı inceleyecekler - böbreklerde baskıya neden olan çok fazla toksin atılıyorsa, genellikle orucu durdururlar.

En büyük uzmanlar bile bir kişiyi 30 veya 40 gün oruç tutmayı kabul etmeyecektir. Çoğu zaman insanlar daha uzun bir oruç planı yaparlar ve toksinlerin o kadar hızlı aktığını görürler ki, tek bir uzun oruç yerine kısa oruç tutmaları en iyisidir. Bazen ilk 6 günde, dolaşımlarına çok fazla toksik zehir salınırsa, orucunu bırakıp birkaç hafta içinde tekrar kısa bir oruç tutmalarını akıllıca hissettim.

Niteliksiz insanların "Uzun oruç en iyisidir" dediğini duydum. Buna inanmıyorum, çünkü insan dünyadaki en hasta yaratıktır! Allah'ın diğer yaratıklarından hiçbiri O'nun beslenme kanunlarını insan kadar çiğnememiştir; sağlığına ve yaşamına karşı çok az ihtiyatla yemek yiyen!

Düzenli olarak oruç tutmak, organlarınızı ve sindiriminizi dinlendirir ve daha sağlıklı ve daha uzun bir yaşam için yaşlanma sürecini tersine çevirmeye yardımcı olur.
– James Balch, MD, Prescriptions for Nutritional Healing "Bragg kitapları benim sağlıklı yaşama giriş imdi."

Machine Translated by Google

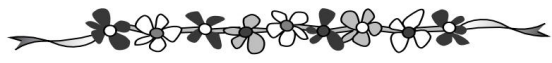
Daha Kısa Oruçlar Daha İyi ve Daha Güvenlidir

Bir sağlık uzmanı tarafından dikkatle denetlenmedikçe uzun oruçlara inanmamamın bir başka nedeni daha var. Ortalama bir insan sadece yanlış gıdalardan, hava kirliliğinden, su kirliliğinden ve sofra tuzundan kaynaklanan zehirli zehirlerle dolmakla kalmaz, aynı zamanda vücutlarının derinliklerinde depolanmış tükettiği birçok ilacın kalıntısına da sahiptir. Bu nedenle, kişinin vücudunu temizlemek için uzun süre oruç tutması teoride kulağa hoş gelebilir, ancak gerçekte pratikte durum kesinlikle böyle değil!

Kişisel tecrübelerime göre, birçok uzun oruç tutmuş olmama rağmen, kısa oruçlardan uzun oruçlardan daha fazla fayda elde ettim. Haftalık 24 ila 36 saatlik bir oruçla başlayarak, daha hızlı olanın kendine gerçekten muhteşem bir ev temizliği sağlayabileceğini görüyorum. En üst düzeyde canlılığa ve yaşlanmazlığa kavuşmak isteyen kişi, "Ağır Olmayan Kahvaltı Planı" (taze meyveyi tam bir öğün olarak değil, besleyici bir ferahlık olarak görüyorum) ile birlikte sadece yemek yeme programı uygulayarak 3 ila 4 günlük bir oruca hazırlanabilir. birkaç ay boyunca bütün, doğal, organik gıdalar.

Yaklaşık 4 aylık haftalık oruç ve 3 ila 4 günlük 4 ila 6 oruçtan sonra, kişi 7 günlük oruca hazır olacaktır. Bu zamana kadar, sağlıklı organik meyveler, sebzeler, filizler, kepekli tahıllar, tohumlar ve kuruyemişler yemenin Bragg Sağlıklı Yaşam Tarzı ile birleştirilen bu haftalık ve daha uzun oruç serisi ile vücuttan büyük miktarlarda toksik atık atılmış olacaktır. Unutmayın, günde 8-10 bardak damıtılmış su içmek önemlidir!

6 aylık bir iç temizlik geçmiş ile 7 günlük oruç oldukça basit olacaktır. Bu ilk haftalık oruç harika bir deneyim olacak çünkü içsel arınma ve daha hızlı deneyimler kesinlikle muazzam! Birkaç ay sonra, bu kişi on günlük bir oruca hazır olacak. Yine bu, vücuttaki her hücrenin süper bir şekilde temizlenmesine neden olacaktır.



Geleceğin doktoru ilaç vermeyecek, ancak hastalarını insan vücudunun bakımıyla, diyetle ve hastalığın nedeni ve önlenmesiyle ilgilenecek. – Thomas A. Edison

Machine Translated by Google

Daha Hızlı Olanlar Muhteş em Deneyimler Elde

Edecek Bu mantıklı, mantıklı iç sel arınma programına baş ladıktan sonra, yeni hayatınızın zevkleriyle o kadar dolu olacaksınız ki, oruç tutmak yaş amın gerekli bir parç ası haline gelecek. Gün geç tikç e bedeninizde ve zihninizde gerç ekleş en genç leş me mucizesini izlerken, sizi hayatınızın her günü daha sağ lıklı, daha mutlu ve daha iyi bir insan yapacak olan Bragg Sağ lıklı Yaş am Tarzına yönlendirildiğ iniz iç in sevineceksiniz. !

Neden Oruç Tutmalısınız?

Çoğ u insan kısa hayatlarının büyük bir bölümünü sağ lıklarını yok ederek geç irir! Ama gerç eğ i bulanlar hayatlarını sağ lıklı yaş ama kaptanlık ettiler. Her ş ey tazminat yasasına bağ lı. Sadece iç ine koyduğ un bir ç abadan kurtulursun! Bana göre, üstün sağ lığ a, canlılığ a ve yaş lanmazlığ a ulaş mak mümkün olan tüm ç abalara değ er! Hayatta ne istediğ imi buldum. Paranın sağ lığ ı, uzun yaş amı ve yaş lanmayı satın alamayacağ ını biliyorum. Bragg Sağ lıklı Yaş am Tarzımı takip ediyorum ve üstün sağ lığ ın tadını ç ıkarıyorum!

Her gün, ç oğ u zamanlarından ç ok önce ölen, umutsuzca hasta olan zengin kadın ve erkekleri okuyoruz. Sağ lık ve yaş lanmasızlık kazandırabilecek veya eş it olabilecek hiç bir zenginlik yoktur. Bu yüzden insanlara sık sık dünyadaki en zengin adam olduğ umu söylüyorum. Ben bir sağ lık multimilyarderim! Bir insanın sahip olabileceğ i en büyük servete sahibim. Yılın 365 günü Supreme Health'im var . Acısız, yorulmaz ve yaş lanmayan bir bedenim var. Kimse bana Sağ lık Servetimi vermedi. Bragg Sağ lıklı Yaş am Tarzını yaş ayarak ve günümüzün bu kirli, zehirli dünyasında her zaman Doğ a Ana'ya mümkün olduğ unca yakın kalarak kazandım.

Ne Kadar Sık Oruç Tutarsan O Kadar

Daha Uzun Oruç Tutabilirsin Orucunu 10 günle

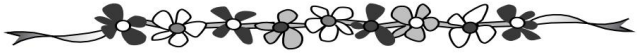
sınırlamak istemiyorum . Ancak 4 ay arayla en az dört adet 10 günlük oruç tutana kadar 10 günden fazla oruç tutmanızı tavsiye etmiyorum . Arkanda bu deneyimle, ş imdi 15 günlük oruç tan mezun olabilirsin. O zamana kadar muazzam miktarda ev temizliğ i yaptınız.

Machine Translated by Google

Eğer 21 veya 30 günlük oruç tutmaya hazırsanız, artık orucu nasıl tutacağınızı biliyorsunuz. Artık size rehberlik edecek geçmiş oruç deneyiminiz ve bilginiz var! Ancak kişisel olarak haftalık 24 ila 36 saatlik orucum ve yılda 4 kez 7 ila 10 günlük orucumun benim için yeterli olduğunu düşünüyorum. Haftada sadece 12 öğün yemek yiyorum ve bazen daha az yemek yiyorum çünkü gerçekten aç olmadıkça asla yemek yemem!

Orucun bir ilim olduğunu bir kez daha vurgulayayım. Lütfen kendinizi uzun bir oruca zorlamayın çünkü bir sağlık uzmanının sıkı gözetimi altında değilseniz, uzun orucun harikalar yaratacağını düşünüyorsunuz. Ve uzman bile, önce kendinizi daha uzun bir oruca şartlandırmak için daha kısa oruçlardan daha fazla fayda sağlayacağınıza karar verebilir. Haftalık 24 ila 36 saatlik orucunuz, 3 veya 4 günlük orucunuz ve 7 ila 10 günlük orucunuz, daha sonra daha uzun bir oruç tutmak istemeniz durumunda kesinlikle ihtiyacınız olacak oruç deneyimini sağlayacaktır.

Oruçla ilgili araştırmamda, sağlık uzmanlarının bile en
70 iyi sonuçları almak için ne kadar süre oruç tutması gerektiği konusunda anlaşamadıklarını buldum. Dünya çapında sağlık görüşleri, 7 ila 30 gün arasında oruç tutma sürelerine göre değişir. Ben şahsen acil bir durum olmadıkça daha uzun oruca inanmıyorum - ve o zaman bir sağlık uzmanı tarafından denetlenmesi zorunludur. Bu kitapta sizlere sunduğum bu oruç programını takip eden dünya çapında binlerce öğrencim var. Sahip oldukları harikulade sağlık yararlarından memnunlar ve memnunlar!



Derek Prince, dünyanın en sevilen ve meshedilmiş bakanlarından biriydi. O ve karısı, her çarşamba oruç tutarak disiplinli bir yaşam sürdüler ve haçlı seferleri yaparak dünyayı dolaştılar. – www.derekprince.com

---

Kanser araştırmalarına harcanan milyar doların sadece yarısı, halkı hastalıklardan nasıl korunacağını eğitmek için harcansaydı, milyonlarca hayat kanserden kurtulacaktı. – Joel Fuhrman, MD, Fasting and Eating for Health kitabının yazarı

Her yerde güneş ışığını yaratan, söylediğin şarkı ve taktığın gülümsemeler. – James Whitcomb Riley

---

Sözler yerine eylemlerimiz ve eylemlerimizle sevginin özünü gösterelim – hareket halindeki mükemmel uyum. - Philip Glyn, Galli Şair

Machine Translated by Google

Oruç Dünya Çapında Takdir Edilir

Alman oruç merkezleri ideal orucun 21 gün olduğ una inanıyor. Fransızlar 14 günden fazla oruç tutmamayı tercih ediyor. İ ngiltere'de 30 günlük orucun en iyisi olduğ unu düş ünüyorlar. Amerika'daki oruç tatil yerlerimizde, oruçların çoğ u 14 ila 30 gün arasında denetlenir.

Yabancı ve Amerikan oruç merkezlerindeki yöneticilerin, oruç tutma konusunda kapsamlı bilgiye sahip erkekler ve kadınlar olduğ unu buldum. Hepsi, çeş itli karmaş ık fiziksel sorunları olan insanlarla oldukça baş arılı olmuş tur.

Oruç harika ve harika bir bilimdir ve bu konuda öğ renilecek çok ş ey vardır. 70 yılı aş kın süredir oruç tutuyorum . Bu yıllar boyunca sadakatle oruç tuttum ve harika faydalar elde ettim! Benim samimi kanaatim, 10 günden fazla oruç tutanlar mutlaka bir sağ lık uzmanının rehberliğ inde arayabilecekleri ş ekilde olmalıdır.

Ortalama bir insanın herhangi bir komplikasyon olmadan 10 gün oruç tutabileceğ ine inanıyorum . 10 günlük oruç , büyük miktarda iç temizlikle sonuçlanır. İ çtenlikle umuyorum ki, oruç tutmanın büyük bilimi hakkında zihninize korku dolu düş ünceler sokmuyorum. Dünyada kendi oruçlarını denetleyen binlerce insan var, hatta bazıları 20-30 gün bile. Dünya çapındaki Bragg Sağ lık Haçlı Seferlerinde oruç hakkında konuş tuğ umda, öğ rencilerime kaçının kendi oruçlarını denetlediğ ini soruyorum. Binlerce Bragg takipçisinin harika sonuçlarla 20 ve 30 gün veya daha fazla oruç tuttuğ unu gördüm!

Ama yine de 30 gün oruç tutacaksa, uzun oruçları kontrol etmeyi bilen bir sağ lık uzmanının rehberliğ inde olması gerektiğ ini düş ünüyorum. Zehirli zehirler daha yoğ un bir ş ekilde ortadan kaldırıldığ ında size her zaman yardım etmeye hazırlar. Size orucunuzu bozmanızı tavsiye edebilirler çünkü bu oruç için yeterince toksik zehir salmış olabileceğ inizi düş ünürler.

Her zaman esnek, nazik ve vücudunuza karş ı sevgi dolu olun.

Sağ lıklı, iyileş tirici diyet lifleri, organik taze sebzeler, meyveler, salatalar ve kepekli tahıllar ve ürünleridir. Bu sağ lık geliş tiriciler, kan basıncınızı, kolesterolünüzü normalleş tirmeye yardımcı olur ve ayrıca sağ lıklı eliminasyonu destekler.

Machine Translated by Google

Kısa Oruçlar İ yi Beslenmeye ve Oruç Arasında İ yi Sağ lıklı Yaş am Tarzına İ htiyaç Duyarlar İ lerleme ç arklarının

yavaş ama emin adımlarla ilerlediğ ini biliyorum. İ ş te oruç bilimi üzerine teorim. İ nsan doğ asıyla uğ raş ıyoruz ve her birimizin içinde birç ok korku var. Kısa oruç tutarlarsa daha fazla insanın oruç bilimini deneyeceğ ine inanıyorum. Pek ç ok insan 24 veya 36 saatlik bir orucu denemeye isteklidir ve kendilerini daha iyi hissettiklerini ve daha iyi göründüklerini gördüklerinde, artık kendilerine daha fazla güvendikleri için 3 günlük bir oruç tutmayı deneyeceklerdir . Bildiğ iniz bir sonraki ş ey, 7 ila 10 gün boyunca ç ok baş arılı bir ş ekilde oruç tutacaklar. 10 gün oruç tutan birç ok öğ rencim o kadar iyi sonuç lar aldı ki 15 gün oruç tuttular. Hatta bazıları 21 gün oruç tuttu ve diğ erleri 30 günlük orucu kendi baş larına denediler.

Ama akıllıca 24 saatlik oruç la baş ladılar ve ardından daha uzun oruca geç tiler. Ne kadar ç ok tecrübe ve iyi sonuç lar elde ederseniz, oruç tutmaya olan inancınız o kadar güç lü olur. Daha önce hiç oruç tutmadıysanız, her hafta 24 veya 36 saatlik oruç la baş layın. Orucun harikalar yaratan mucizevi güç lerinin yargıcı olmanızı rica ediyorum.

Ardından 3 ila 4 günlük oruca ve ondan sonra iradenizle gurur duymanızı sağ layacak 7 ila 10 günlük oruca geç ebilirsiniz. Kısa oruç larda büyük miktarda iç temizlik yapabilirsiniz. Unutmayın, birikimlidir. Ne kadar hızlı olursanız, iç inizde o kadar temiz olursunuz. Sadece oruç lar arasında iyiyi, Bragg Sağ lıklı Yaş am Tarzını sadakatle yaş adığ ınızdan emin olun!

Ön-Temizlik Diyeti Daha İ yi Oruç Sonuç ları Getirir Eğ er oruca 1

ila 2 gün boyunca temizlik diyeti yiyerek hazırlanırsanız, bu temizlik sürecini büyük ölç üde kolaylaş tırabilir.
Taze ç eş it salatalar, taze sebze ve meyveler ve bunların suları ile yeş il iç ecekler (yonca, arpa, klorofil, klorella, spirulina, buğ day ç imi vb.) atıkların giderilmesini teş vik eder. Canlı, taze organik yiyecekler ve meyve suları, kelimenin tam anlamıyla vücudunuzdan ölü maddeleri alıp götürebilir.
Birkaç gün boyunca bu ön temizleme diyetinin ardından artık hazırsınız ve sıvı alımınıza hızlı bir ş ekilde baş layabilirsiniz.

Machine Translated by Google

ve bu tüm ailem için geçerli. Patricia ve ben her hafta 24 ila 36 saat arası oruç tutuyoruz. Bunu asla kaçırmayız! Ayrıca yılda 4 kez 7 ila 10 gün arasında oruç tutarız.

Bu programı takip ettiğim uzun yıllar boyunca, kendimi üstün bir sağlıkta tuttum. Ben bir insan dinamoyum! 1 günde çoğu insanın 5 günden kazandığından daha fazlasını yaşıyorum. İş ve oyun için sınırsız enerjim var! Asla yorulmam - uykum var, evet. Ama asla o yıpranmış, bitkin duyguyu hissetmiyorum. Kendimi zihinsel, fiziksel ve ruhsal olarak aktif tutuyorum! Yoğun bir ders programı uyguluyorum ve dünya çapında seyahat ediyorum. Yazıyorum ve yerine getirmem gereken birçok görevim var. Ama yine de muazzam miktarda güçlü fiziksel aktivite için zaman ayırıyorum.

Tüm spor ve oyun zamanım, takvim yıllarını tanımayan, beden, zihin ve ruh olarak benim gibi yaşlanmayan genç erkek ve kadınlarla geçiyor.
Yoksa erken yaşlı insanlardan çok ama çok uzak duruyorum
çünkü çoğu çok olumsuz! Üzücü gerçekler – milyonlar kendilerini yaşlı ve yorgun olduklarına ikna etti! Hurda yığınına hazır olmalarının nedeni bu!
Birçoğu yıllar önce zihinsel olarak öldü ve yarı canlı kuş ağa katıldı. Bundan kaçının! Lütfen onlara katılmayın!

Kızım Patricia ve ben yürüyüş, tenis ve plaj kulüplerine, spor salonlarına, dağcılık kulüplerine ve dans kulüplerine üyeyiz. Balo salonu dansını ve samba, tango vb. gibi Güney Amerika danslarını ve bize fiziksel olarak aktif ve zihinsel olarak neşeli olma şansı veren hızlı hareket eden adımları seviyoruz. Deneyin - müziği açın ve dans edin! Gerekirse, ders alın ve öğrenin - eğlencelidir! Hawaii dansının tadını çıkarıyoruz - Hula. Hawaii'de evdeyken, Hawaii müzikli eğlence, şarkı söyleme ve dans etme eşliğinde sağlık büfesi partileri veriyoruz.

Vücudunuz oruç tutarak temizlendiğinde ve doğal olarak sağlıklı bir yaşam sürdüğünde, kendinizi her zaman harika hissettiğinizi keşfedeceksiniz. Çünkü Tanrı ve Tabiat Ana, insanların sağlıklı, mutlu ve dengeli olmalarını amaçlamıştır; korkulardan, hayal kırıklıklarından, streslerden ve gerginliklerden arınmış!

Machine Translated by Google

Sağlık Yasalarını İhlal Edin – Büyük Bedel Ödeyin!

Lütfen insanın bir Doğal Yasayı çiğneyemeyeceğini anlayın. Sadece Doğa Yasasını çiğnemeye çalışırken kendini kırar. İnsan yerçekimi yasasını çiğneyebilir mi? Bir insan 25 katlı bir binadan atlayıp yaşayabilir mi? Numara! Bu aynı zamanda Tabiat Ana'nın Kanunları için de geçerlidir. İnsanın beyni, onu acınacak bir fiziksel duruma iten işlenmiş, cansızlaştırılmış yiyecekleri yemesi için yıkanır. Amerikalılar o kadar saf ki, Amerikalıların sağlıklı ve uzun ömürlü olduklarını söyleyerek büyük özel çıkarlar tarafından yayılan sahte propagandaya inanıyorlar.

Hastalık Amerika'da Pahalı Büyük İş tir!

Kim sağlık arayışında tüm dünyadaki herhangi bir ulustan daha fazla para harcıyor?

AMERİKA YAPAR!

Doktorlar, hemşireler için kim daha fazla para harcıyor, hastaneler, cerrahi, ilaçlar ve sağlık sigortası?

AMERİKA YAPAR!

Nüfusumuzu rahatsız eden birçok hastalıkla savaşmak için fon toplamak için hangi ulusun daha fazla "sürücüsü" var?

AMERİKA YAPAR!

Kimin dünyadaki herhangi bir ülkeden daha fazla nekahat evi, akıl hastanesi ve kurumu var mı?

AMERİKA YAPAR!

Reçetesiz satılan ilaç ilaçlarını "kendin yap"ı tanıtan dergi, gazete, TV ve radyo reklamlarına en çok parayı hangi ülke harcıyor?

AMERİKA YAPAR!

Hangi ülke en çok uyku hapı, diyet hapı, müshil, aspirin ve diğer ağrı kesicileri alıyor?

AMERİKA YAPAR!

Çocuk aspirinimiz bile var. Ne yazık ki, ağrı kesiciye ihtiyaçları var gibi görünüyor! Aspirin herhangi bir biçimde - ister tamponlu, ister düz veya diğer bileşiklerle karıştırılmış olsun - sorunu çözmek yerine maskeler. Ağrı vücudun alarmıdır!

Bir insanda sağlık, bedensel organizasyonun, entelektüel enerjinin ve ahlaki gücün mükemmelliğidir. –TL Nichols, MD

Machine Translated by Google

24 Saatlik Oruç Nasıl Açılır?

Bu Talimatları Dikkatlice Takip Edin!

24 saatlik oruç, tüm katı gıdalardan uzak durduğunuz sürece öğle yemeğinden öğle yemeğine veya akşam yemeğinden akşam yemeğine kadar olabilir. Bu aynı zamanda meyve veya sebze sularının olmadığı anlamına da gelir! Bu, mutlak damıtılmış su orucu olarak bilinir.

24 saatlik orucun bir istisnası, 8 ila 10 bardak damıtılmış suyun en az 3'üne eşit olarak bir çay kaşığı çiğ bal (isteğe bağlı ve şeker hastaları stevia kullanabilir) ve bir çay kaşığı Braggs Organik Çiğ Elma Sirkesi veya taze limon suyu eklemektir. . Bu, mukus ve toksin çözücü görevi görür, ayrıca suyu daha lezzetli hale getirir. Bu, kalıntıların vücudun büyük doğal filtreleri olan böbreklerden dışarı atılmasına yardımcı olur. Orucunuzda hayati bir rol oynarlar.

Bu nedenle, herhangi bir oruç sırasında 8 ila 10 bardak saf, damıtılmış su içmek önemlidir.

24 saatlik oruçtan sonra idrarı saklamanın ne kadar önemli olduğunu anlattım. Sıkıca kapatılmış etiketli bir şişeye koyun ve birkaç hafta oturmasına izin verin. Mukus, tuz kristalleri ve toksinler gibi mucizeler yaratan böbrekleriniz tarafından vücudunuzdan atılan zehirleri kendi gözlerinizle göreceksiniz.

Böbrekleriniz – Mucize Organlar Bir düşünün – vücudunuzdaki

2 böbreğin her biri milyonlarca verimli filtreye sahiptir. Vücut oruç tuttuğunda, böbrekler detoksifikasyon çalışmalarını hızlandırır. Vücudun tüm Hayati Kuvveti ve sinir enerjisi artık vücudunuzu temizlemek ve iyileştirmek için fazla mesai yapıyor, çünkü o yorucu çiğneme, sindirim, metabolizma ve eliminasyon görevinde tüketilmiyor. Bu harika oruç vücut yenilemesini deneyimleyene kadar Vital Force'un vücudunuzda ne kadar güçlü olduğu hakkında hiçbir fikriniz yok!

İngiliz alfabesindeki en büyük üç harf ŞİMDİ'dir.
Şimdiki gibi bir zaman yok. Şimdi başla! -Sör Walter Scott

Machine Translated by Google

Temizlik Sırasında Bazı Rahatsızlıklar Normaldir

Dolaş ımınızda herhangi bir toksik atık olduğ u sürece, orucunuz sırasında biraz rahatsızlık hissedebileceğ inizi unutmayın. Hayati Kuvvet bu zehirleri böbreklerinizden atar atmaz, kendinizi daha iyi hissetmeye baş layacaksınız.

Birçok kez hızlı bir ş ekilde, yıllarca sisteminizde gömülü olan eski ilaçlar gevş etilir ve vücuttan atılır. Oruç tutmaya baş ladığ ımda yaş adığ ım en büyük deneyimlerden birini anlatayım. Ş imdi, erken çocukluk diyetime geri dönelim. Virginia'da doğ up büyüdüm ve tipik olarak yağ lı, niş astalı, yağ lı ve ş ekerli bir diyetle beslendim. Çocukken vücudum toksinlerle o kadar doluydu ki, bilinen her çocukluk hastalığ ına sahiptim: kabakulak, kızamık, boğ maca. . . sen isim ver ve bende onlara sahip oldum! Bu çocukluk sefaletlerinin yanı sıra, bana "Calomel" olarak bilinen büyük miktarda bir ilaç verildi - ve bu ilaç cıva (cıva) ile dolduruldu!

İ sviçreli Bir Doktor Benim İ nsan Meleğ imdi Dr.

İ sviçre'nin Leysen kentindeki August Rollier Sanatoryumu'nda düzenli oruç programıma baş ladım - o zamandan beri tüm bu harika yıllar boyunca devam ettiğ imi söylemekten gurur duyuyorum! 3 ay arayla haftada bir 24 saat , yılda 4 kez oruç tuttum, 7 ila 10 gün arasında oruç tuttum - her zaman saf su orucu. 5 yıl boyunca bu oruç programında bulunduktan sonra , 10 günlük oruçlarımdan birinde baş ımda büyük bir mucize geldi!

Ailemin Virginia'daki eski çiftliğ indeydim. 10 günlük bir orucun yedinci gününde , nehirde bir kanoda, güneş in ve temiz havanın tadını çıkarırken, aniden, uyarı vermeden mide krampları ile iki katına çıktım. Acıya asla dayanamayacağ ımı sandım! Büyük bir çabayla karaya çıktım ve sonra oldu. Müthiş bir bağ ırsak tahliyesi geçirdim! Bu tahliyenin sonunda, rektumda ağ ır, serin bir his hissettim ve çocukluğ umda aldığ ım zehirli Calomel'den 3 bardak cıva geçti.

Machine Translated by Google

Bu deneyim, tüm fiziksel yapımda yeni bir günü işaret etti. O günden itibaren üstün sağlığın ne anlama geldiğini biliyordum! Doğal canlı yiyecekler yeme, oruç tutma, güneş ışığı ve egzersiz programımla Hayati Gücüm o kadar büyük ölçüde arttı ki tüm vücut hücrelerim yeni Enerji Gücümle sevindi! Gençliğimde bana verilen ilaçları oruçla birlikte yok ettim.

Ruhunuzu ve Moralinizi Yüksek Tutun Lütfen anlayın,

1 gün oruç tutsanız bile tüm bedeninizi arındırıyor ve arındırıyorsunuz. Acısız, yorulmaz ve yaşlanmayan bir vücut inşa ettiğiniz düşüncesi bile orucunuz sırasında moralinizi yüksek tutmak için bir teşvik olmalıdır. Oruç tutarken kendinize acıma veya olumsuz düşüncelerin aklınıza girmesine izin vermeyin.

Oruç tutarken bu güçlü olumlamaları tekrarlayın:

• Bugün bedenimi Tanrı'nın ve Doğa Ana'nın ellerine teslim ettim. Bedenin ve ruhun içsel arınması ve gençleşmesi için en yüksek güce dönüyorum. • Oruç tuttuğum her dakika harika vücudumdan büyük zararlar veren tehlikeli zehirler atıyorum.

Oruç tuttuğum her saat daha mutlu, daha sağlıklı ve daha fazla enerji ve gençliğe sahip oluyorum.

• Saat saat vücudum kendini temizliyor ve arındırıyor. • Oruç tuttuğumda, en büyük manevi liderlerin çağlar boyunca kullandıkları fiziksel, zihinsel ve ruhsal arınma için aynı yöntemi kullanıyorum. • Bu oruç sırasında vücudumun kontrolü tamamen bende.

Hiçbir sahte açlık ağrısı beni oruç tutmaktan alıkoyamaz! Orucumu başarılı bir sonuca ulaştıracağım çünkü Tanrı'ya ve Doğa Ana'ya inancım tam!

Unutmayın, tüm zihniniz ve kalbiniz ile vücudunuzun tüm hücrelerine talimat vermelisiniz. Bedeninize gönderdiğiniz düşünceler, hücreleriniz tarafından gerçekleştirilecektir. Bu nedenle, oruç programınızı akrabalarınız veya arkadaşlarınızla tartışmamanızı tavsiye ediyorum.
Çoğu size olumsuz tepki verir. Oruç kişisel bir meseledir ve lütfen böyle devam edin!

Herkes dört odalı bir evdir: Fiziksel, Zihinsel, Duygusal ve Ruhsal.
Sağlıklı ve dengeli bir insan olmak için her gün ziyaret edin. – Koşucu Godden

Machine Translated by Google

vücudunuzdan dışarı çıktığında ve biraz rahatsızlık hissettiğinizde, kendinize söylemeniz yeterli. . .“Bu da geçecek.” Oruç tutarken güçlü fikirli olun!

Oruç tutarak elde edeceğiniz harika sonuçları düşünün. Bu büyük doğal arınma ve gençleştirme mucizesine yönlendirildiğiniz için sevinin.

Her orucun sonunda, damak zevkinize ulaşan ilk yiyecek, kıyılmış lahana, rendelenmiş havuç ve pancardan oluşan çiğ lahana salatası olmalıdır. Sos olarak salatanın üzerine taze limon veya portakal sıkmayı deneyin.
Bu salata “doğanın süpürgesi” gibi davranır, bağırsaklarınızı temizler. Gastrointestinal sistem boyunca kasların çok çalışmasını sağlar. Daha fazlasını istiyorsanız, bir kase taze haşlanmış (veya tuzsuz konserve) domates alın. Haşlanmış domatesler, beyaz şeker veya rafine, beyaz ekmek parçalarıyla hazırlandıkları durumlar dışında asit oluşturmazlar. Ya da lahana, pazı, kara lahana, ıspanak veya domatesli ve taze sarımsaklı pancar gibi buharda pişirilmiş lezzetli yeşilliklerden bir porsiyon yiyebilirsiniz. Kaselerde ve yeşilliklerin üzerine Brewers Maya (büyük) pullar, bir sprey Bragg Liquid Aminos, 3 çay kaşığı Bragg Organik Sirke ve 2 çay kaşığı Bragg Organik Zeytinyağı serperek servis yapın. Bunu deneyin - çok lezzetli! Unutmayın, yemeklerinizi basit ve doğal tutun.

Et, süt, peynir, tereyağı, balık veya fındık veya tohum gibi hayvansal ürünlerle asla oruç açmayın. 24 veya 36 saatlik bir oruçtan sonra , ağır yiyecekler ve fasulye, esmer pirinç, patates vb. yemeden önce ikinci veya üçüncü öğüne kadar bekleyin. Unutmayın, vejetaryen proteinleri yemenizi tercih ediyoruz - bunlar daha sağlıklı! Alışveriş yaparken satın alınmaması gerekenler rehberiniz için lütfen 237. sayfadaki önemli “Kaçınılması Gereken Yiyecekler Listesi”ni okuyun .

Yaşlılık hayatın bir dönemi değildir. Vücudun bir durumudur. Vücudu yaşlandıran zaman değil, istismardır! – Herbert Shelton

Fiziksel uygunluk tarafından oluşturulan İyi Sağlık, herhangi bir alanda mükemmellik arayışı için mantıklı bir başlangıç noktasıdır. Fiziksel canlılık zihinsel canlılığı destekler ve bu nedenle yönetici başarısı için esastır. – Dr. Richard E. Dutton

Beden ve zihin o kadar yakından ilişkilidir ki, bireyin kişiliğine ve sağlığına yansımadan tek bir kelime veya düşünce bile oluşamaz. -John Prentiss

Machine Translated by Google

Vejetaryen Diyet En Sağlıklısıdır!

Vejetaryenler daha sağlıklı ve daha uzun yaşıyor! Et ve balık yemeniz gerekiyorsa, lütfen haftada 2 ila 3 defadan fazla tüketmeyin. Tam tahıllı sağlıklı ekmekler yiyin - bunlar en iyi şekilde hafifçe kurutularak melba benzeri bir tost haline getirilir, böylece nişasta "kan şekeri" dediğimiz şeye dönüşmez. Patricia'nın sarımsaklı tost tarifi için 89. sayfaya bakın . Salataların, sebzelerin, patateslerin ve çorbaların üzerine büyük pul besin mayasını serpin. Bu, vücudunuza sinir sisteminiz için B vitaminlerini ve ayrıca daha sağlıklı bir eliminasyon sağlar.

Oruç Sırasında Bağırsaklar İçin Endişelenmeyin

3 ila 10 gün süren oruç sırasında oruç tutan çoğu kişinin en büyük endişelerinden biri , bağırsaklarının hareket etmeyi bırakmasıdır. Oruç sırasında bağırsak hareketleri hakkında endişelenmemelisiniz! Eliminasyon her oruçtan kısa bir süre sonra kendini ayarlar, bu nedenle bağırsak hareketlerini unutun ve vücudunuzun deneyimlediği harika temizliği düşünün.

Tabiat Ana'nın tesisat sistemi, izin verirseniz mükemmel çalışır (ancak istenirse ve gerekirse birkaç kolonik ve lavman isteğe bağlıdır.) Oruç bittiğinde ve kütle, nem, yağlama açısından dengeli yemekler yediğinizde ve 8 bardak için. Günlük damıtılmış su ile bağırsaklarınız her zamankinden daha iyi hareket edecek! Organik salatalar, filizler, meyveler, sebzeler ve taze meyve suları şeklinde % 60 ila % 70 arasında çiğ yiyecekler yemeye çalışın .

Bragg Sağlıklı Yaşam Tarzını Yaşamak, daha sağlıklı bir kolon ve düzenli eliminasyonu teşvik edecektir. Ayrıca her gün 1 ila 2 yemek kaşığı pisilyum kabuğu tozu ekleyebilirsiniz - akşam yemeğinden bir saat sonra - meyve suları, gazlı içecekler, bitki çayları ve hatta Bragg Sirke İçeceği ile karıştırın. Bu karışım harikalar yaratıyor!

Düzenlilik için diğer mucizeler, bir fincan sıcak damıtılmış su içinde 1-2 yemek kaşığı ham siyah üzüm pekmezidir (aynı zamanda sağlıklı bir kahve ikamesidir). Ayrıca bir başka mucize de keten tohumudur. Onları yıllar önce tanıştırdım ve milyonlar faydalandı.
2 yemek kaşığı keten tohumunu 3 saat damıtılmış suda bekletin (jel benzeri hale gelir). Akşam yemeğinden bir saat sonra iç. İster sıcak ister soğuk içecek olarak kullanın, istenirse bal veya pekmez ekleyin. 2 – 3 yemek kaşığı keten tohumunu öğütmek ve yiyeceklerin üzerine serpmek için de harikadır. Keten tohumları, kalbinizin sağlığı için doğanın en zengin Omega-3 esansiyel yağ kaynağıdır. Hücreleri ve dokuları onarmaya, oksijen taşımaya, açlığı gidermeye ve fazla vücut flabını yakmaya yardımcı olurlar.

Machine Translated by Google

İ yi Eliminasyon Önemlidir

Bağ ırsak hareketlerinin olması için çömelmek doğ aldır. Anal alanı daha doğ rudan aç ar. Tuvaletteyken, çöp sepetine veya tabureye 6 ila 8 inç ayak koymak aynı çömelme etkisini verir. Ş imdi ellerinizi baş ınızın üzerine kaldırın ve uzatın, böylece enine kolon kolaylıkla tamamen boş alabilir. Günde 8-10 bardak saf su iç mek önemlidir !

138, 155-157. sayfaları okuyun ve her gün psyllium alın.

Bazı oruç kitapları, oruç sırasında her gün lavman veya kolon yaptırmanızı önerir. Oruç sırasında lavman ve koloniklerin isteğ e bağ lı olduğ unu ve genellikle gerekli olmadığ ını hissediyorum - ancak istenirse onları deneyin ve sonra karar verin. Onları önerdiğ im tek zaman aş ırı kabızlık sırasında, acil bir durumda veya sağ lık uzmanınızın tavsiyesi üzerine. Bağ ırsak tahliyeyi reddettiğ inde veya hastalık, aş ırı gaz veya ş iş kinlik; 3 yemek kaş ığ ı taze limon veya aloe suyu ile ılık, damıtılmış veya arıtılmış su lavmanı, bağ ırsakları temizlemek ve hareket ettirmek iç in kesinlikle geç ici bir yöntemdir.

Lavmanı güç lü bir müshil ile karş ılaş tırırken, lavmanın müshil ilaç tan daha üstün olduğ unu söyleyebiliriz - ama kesinlikle kendi kusurları vardır. Uzun süre lavman, müshil veya kolonik kullanmaya devam ederseniz, bağ ırsaklarınızı tahriş edecek ve iyi bağ ırsak fonksiyonu iç in gerekli olan önemli iç salgıları (sağ lıklı bağ ırsak florası veya "dost bakteriler") yıkayacaktır. Antibiyotikler, ilaç lar, maya enfeksiyonları, kandidiyazis veya kolon kötüye kullanımı nedeniyle kaybedilen florayı değ iş tirmek iç in 40 ila 60 dakikalık bir tutma lavmanı yardımcı olabilir. Ilık, damıtılmış saf su kullanın, lavman torbasına 2-3 ç ay kaş ığ ı asidofil sıvı veya toz ekleyin

Oruç sırasında vücudunuz dinleniyor! Hiç bir yemek yenilmediğ inden oruç sırasında sadece 1 veya 2 veya hatta bağ ırsak hareketi olmayabilir. Eleme sisteminiz dinleniyor. Onu rahatsız etmemek en iyisidir. Vücudun bağ ırsak iç inde kendi temizlik ve antiseptik sistemi vardır. Endiş elenmeyin, ç oğ u durumda lavmana ihtiyacınız yoktur. Orucunuzu bitirip ç iğ , sağ lıklı yiyecekler yemeye ve Bragg Sağ lıklı Yaş am Tarzını yaş amaya baş ladığ ınızda, elemeleriniz daha düzenli olacaktır.

Machine Translated by Google

Yılda 4 Kez 7-10 Gün Oruç Tutarım

İşte Mükemmel Sağlığa Giden Yol!

Kızım Patricia ve ben çok samimiyiz ve oruç programımıza bağlıyız.

Bizim, ailemiz, arkadaşlarımız ve dünya çapında milyonlarca Bragg sağlık takipçisi için neler yaptığını biliyoruz.

Bragg oruç programımız, haftada 24 ila 36 saatlik bir oruçla birlikte yılda 4 daha uzun oruç tutmayı gerektirir. Oruç, vücudunuzu temizlemeye ve sağlıklı tutmaya yardımcı olur. Bu temizlik oruçları daha uzun, daha sağlıklı ve daha canlı bir yaşam sürmenize yardımcı olacak! Bu yüzden takvimim Ocak ayı başlarında oruç tutuyor. Bazen bu oruç sadece 7 gün sürer, 8 gün sürebilir, 9 gün sürebilir ve 10 güne kadar uzayabilir.

Her yılın başında 7-10 gün oruç tutacağım günleri işaretliyorum. Neden 7-10 gün dediğimi merak edebilirsiniz. Bazen sadece 7 gün oruç tutuyorum çünkü bu süre içinde gerekli vücut temizliğini tamamladığımı hissediyorum. Soğuk algınlığı hissediyorsanız, tarihlerde esnek olun. Soğuk algınlığı için, mukus toksinlerini temizlemeye yardımcı olmak için orucunuza daha erken başlayın. Soğuk algınlığı vücudunuzun detoks ve iyi bir temizliğe ihtiyacı olduğunu gösterir.
Soğuk algınlığı Tabiat Anadır ve Tanrı sizi oruç tutmaya zorlar!

Hipokrat, Aristoteles, Galen, Paracelsus, Platon, Sokrates ve diğer büyük filozoflar, bilim adamları ve doktorlar yüzyıllardır orucu bedeni, zihni ve ruhu temizleme, iyileştirme ve yenileme yöntemi olarak kullanmışlardır.

Oruçlar, vücuda sindirim sürecinden bir mola vermeleri ve depolanmış toksinleri salmasına ve dışarı atmasına izin vermeleri için hayati önem taşır.

Bu öğretileri bilmek ve takip etmek sizin için gerçek yaşam ve sağlık anlamına gelecektir. – Atasözleri 4:22

Machine Translated by Google

Oruç, Termostatınızı Dengeler Doğ al olarak o kadar uzun zamandır oruç tutuyorum ki, orucun benim iç in ne yaptığ ını ç ok iyi anlıyorum. İ ç sesim bana her orucun ne zaman aç ılacağ ını söylüyor gibi. Unutmayın, bırakın bedeniniz ve iç siniz size rehberlik etsin, ç ünkü bedeniniz sağ lıklı, diri ve toksinlerden arınmanızı istiyor!

Bahar "ev temizliğ i" iç in takvimimde her zaman orucu iş aretliyorum. Bahar orucum her zaman tam 10 gün sürer ç ünkü o zaman uzun bir kış tan sonra gerç ekten evi temizlemek istiyorum. Bragg Sağ lık Haç lı Seferlerimiz sırasında, genellikle aş ırı ısıtılmış salonlarda ve oditoryumlarda konuş mak zorunda kalıyorum. Ç oğ u insanın soğ uk havaya dayanamayacağ ını ve taze, sağ lıklı, iyi havalandırılmış bir salona dayanamayacağ ını söylediğ im iç in üzgünüm. Bu yüzden duygularımı unutmalı ve bu aş ırı ısıtılmış salonlarda ç oğ u insanın dönüş tüğ ü modern uygarlığ ın sera bitkilerine ders vermeliyim.

Oruç, vücudu o kadar arındırır ve vücudun fonksiyonlarını o kadar canlandırır ki, vücudun termostatik sistemi daha verimli ç alış ır. Örneğ in, sıcaklık ortalamalarının 80'lerde gündüz ve 60'larda gece olduğ u Ocak ayında, California, Palm Springs yakınlarındaki ç ödeki evimi terk edebilirim - Duluth veya Minneapolis, Minnesota gibi Ortabatı ş ehirlerine veya Toronto gibi bir Kanada ş ehri - sıcaklığ ın sıfırın altında 10 ila 30 derece kadar düş ük olacağ ı ve oruç tutma ve doğ al yaş am nedeniyle vücudum bu acı soğ uk kış havasına kolayca uyum sağ layacak.

En soğ uk havaya, sözde kendi iklimine alış mış olan sakinlerin ç oğ undan daha iyi dayanabileceğ imi düş ünüyorum. İ klime uyum sağ lama yeteneğ i, vücudun baş ına gelen birç ok oruç mucizesinden sadece biridir. Oruç, vücuda zehirli zehirleri atması ve Hayati Sinir Gücünü oluş turması iç in bir ş ans verir.

Ancak daha önce de belirttiğ im gibi dondurucu havada kilitlenen ş ehirlere gittiğ imde salonlarının ve oditoryumlarının aş ırı ısındığ ını görüyorum. Havada o kadar az oksijen var ki, vücudum insanların nefes alma süreç leri sırasında ciğ erlerinden attıkları karbondioksitin bir kısmını doğ al olarak emecek. Bu yüzden baharım

Machine Translated by Google

oruç çok değerlidir. Birikmiş toksinleri ve yapay olarak ısıtılan salonlarda bulunan diğer toksik zehirleri vücudumdan atmak için 10 günlük oruç tutmak istiyorum .
Bu yüzden ilkbahar orucum her zaman 7 ila 10 gündür.

Sonra yaz geldiğinde, temmuz veya ağustos sonlarında 7 gün oruç tutarım. Bu, oruçlarımın en kolayı çünkü çok miktarda tatlı, taze meyve ve bahçede taze, organik olarak yetiştirilmiş sebzeler yiyorum. Yaz orucunu diğerlerinden daha çok sevdiğime inanıyorum. Aslında bu oruç o kadar kolay ki, ne ağır fiziksel egzersizlerimden ne de zihinsel faaliyetlerimden asla vazgeçmem.

Sonbahar orucum Ekim ayı sonlarında veya Kasım ayı boyunca herhangi bir zamanda olabilir. Ayrıca 7 ila 10 gün arasında uzanır.

Oruç gerçekten de birçok mucizevi etkiye sahiptir. Yılda 75 gün oruç tutuyorum. Vücuduma ve sindirim organlarıma verdiğim harika bir fizyolojik dinlenme. Buna karaciğerim, safra kesem ve hormon üretenler de dahil olmak üzere vücudumu çalıştıran ve beni sağlıklı tutan diğer tüm sadık organlarım dahildir! Pankreasıma verdiğim fizyolojik dinlenme, bol miktarda insülin üretmesini sağlıyor.

Bu aynı zamanda, yiyecek alımımı işlemek ve sindirmek için çok fazla sindirim suyunun gerekli olduğu mide için de geçerlidir.

Tabiat Ana Bedeni Amaçladı ve Tatlı ve Kokulardan Arınmak İçin Nefes Alın

Oruç tuttuktan sonra, önemli enzim amilazı içeren daha fazla tükürüğünüz olduğunu göreceksiniz. Ağzınızın daha tatlı tadacağını ve nefesinizin temiz olacağını keşfedeceksiniz. Ne kadar çok oruç tutarsanız, o kadar az ağız ve vücut kokusuna sahip olursunuz! Deodorantlara asla ihtiyacım yok.

Birkaç yıl önce New York'tan California'ya gelen bir öğrenci için bir oruç programını yönetmiştim. Onun sorunu, vücudunun her yerinden, özellikle de kol altlarından, avuçlarından ve ayaklarından yayılan korkunç derecede kötü bir vücut kokusuydu. Koku sadece kokuşmuş olarak tanımlanabilir. Adam banyo yapmadığından değildi - çünkü bana banyo yapmadığı kadar çok banyo yaptığını söyledi.

Sağlık dünyadaki en doğal şeydir. Sağlıklı olmak doğaldır çünkü biz Doğa Ana'nın bir parçasıyız - biz doğayız. Doğa bizi iyi tutmak için çok uğraşıyor çünkü işinde bize ihtiyacı var. – Elbert Hubbard

Machine Translated by Google

Her gün 3 ve 4 sıcak, sabunlu duş veya banyo ve her türlü deodorant veya ter önleyici kullanılır. Ama hepsi boş unaydı, çünkü o korkunç vücut kokusu devam ediyordu. Kendini sosyal bir dış lanmış gibi hissettiğ i için gergin bir enkaz haline geliyordu. Sadece kötü bir vücut kokusuna sahip değ ildi, aynı zamanda o kadar ağ ır bir ağ ız kokusu vardı ki nefesi sizi devirebilirdi! Gargaralar, pastiller, çiğ nenmiş naneli sakızlar kullandı ama yine de o kokuş muş , kötü nefes devam etti.

Sağ lıksız Yaş am Tarzı Sağ lıksız Yaş ama Sebep Oluyor Bu

adamı ilk orucuna koymadan önce sorguladığ ımda, korkunç yaş am tarzı alış kanlıkları, fazla çalış ma, evlilik zorlukları ve ağ ır mali sorumluluklar yüzünden bitkin düş tüğ ünü gördüm. Kendinizi zayıflattığ ınızda, sinir enerjinizi aş ırı tükettiğ inizde ve Hayati Gücünüzü tükettiğ inizde, eliminasyon organları iş lerini etkin ve verimli bir ş ekilde yapamazlar. Bu adam açıkça kronik sinir yorgunluğ u çekiyordu! Yeme alış kanlıkları sağ lıksızdı. İ ş günü o kadar yoğ undu ki, bir sandviç i yiyip kahveyle yıkıyordu.

Sağ lıklı yemekler hazırlamak için zaman ayırmadı. Kabızdı ve eliminasyonu ritminin dış ındaydı.

Ona vücudunu bu çürüyen duruma getirmenin yıllar sürdüğ ünü ve oruç ve doğ al yaş am programının görevini yerine getirmesinin zaman alacağ ını söyledim.
Ama o zeki ve mantıklı düş ünen bir adamdı ve Bragg Sağ lıklı Yaş am Tarzı Programımızla tamamen iş birliğ i yaptı. Ona 36 saatlik bir dizi oruçla baş ladım ve oruçlar arasında, yoğ un konsantre rafine ş ekerler, yağ lar ve et diyetine yavaş yavaş daha fazla çiğ meyve ve sebze ekledim. Sağ lıksız beslenmeden sağ lıklı beslenmeye geç iş arasında bir geç iş dönemi olması gerektiğ ine inanıyorum. Vücudu hızla değ iş meye zorlamamak en iyisidir. İ ş leri yavaş yavaş almalısın. Günde 3 kez et yemek yerine artık günde sadece bir kez et yiyordu. Çok iyi beyaz ekmek yiyiciydi, bu yüzden %100 tam tahıllı ekmekleri değ iş tirdim. En iyisi fırında kuru tost.

Ayaklarınızı Tabiat Ana'nın amaçladığ ı gibi kullanın. Onlara mümkün olan her özgürlüğ ü verin. Bulduğ unuz her fırsatta yalınayak gidin. Yaparım! Daha fazla bilgi için Bragg Ayak Kitabı'nı okuyun! Ünlü Dr. Scholl, “Bragg Ayak Programı en iyisi” dedi.

Machine Translated by Google

Oruç Toksinleri ve Zehirleri Çeker Zamanla onu 7 gün

oruç tuttum. İlk üç gün zordu çünkü artık büyük miktarda zehirli zehiri yok ediyordu. İlk 4 gün boyunca biraz mukus ve sarımsı yeşil safra kustu. Mide bulantısı olduğunda su içmek, ardından midenizde biriken toksinleri kusmak en iyisidir. Hemen daha iyi hissedeceksiniz. Beşinci gün, birkaç gün süren temizleme dökü ntüsü ile çıktı ve sonra ortadan kayboldu. Vücudundan ve nefesinden gelen koku neredeyse dayanılmazdı! Bana her sabah ilk idrarının bir örneğini verdi.

Sıkıca mühürledi, üzerine tarih attı ve yerleşmek üzere bir rafta sakladı. Emin ol ve bunu yap. Oruç, bir temizlik-şifa mucizesidir! Kanıt, çıkan pis idrar!

Bir sağlık çalışanı olarak, kokuşmuş idrarın mide bulandırıcı kokusuna aşinayım. Sağlık alanında geçirdiğim uzun yıllar boyunca hastanelerde ve sağlık kaplıcalarında hastalara kendilerini temizlemeleri için ilham verdim; sağlıklarını kurtarmak; güçlü ol; her zaman sağlıklı bir yaşam tarzı yaşamak; ve hayatlarını hazine edin ve koruyun!

7 günlük orucundan sonra daha rafine gıdaları elimine ettim ve ona daha fazla çiğ meyve ve çiğ sebze verdim. Birkaç hafta sonra, onu 10 gün oruç tuttum. Bu onun için çok daha kolay bir oruçtu, ama yine de çok miktarda toksini atmıştı. Buna vücudun hücrelerinde yoğunlaşan "gizli zehir" denir. Düzenli oruç tutma ve taze organik meyve ve salatalardan oluşan temizleyici bir diyet ve Bragg Sirke İçeceği (sayfa 230) ile bu derinlerde depolanmış toksinlerin yavaş ça atılması zaman alır.

Çoğu zaman insanlar bana şöyle diyecekler: "Senin yaşam felsefene saygım sonsuz, ben tamamen sağlıklı bir insanım. Bana uygun olanı yerim, istediğim kadar kahveyi içerim ve normal insanların yediklerini yerim." Ama ben daha iyi biliyorum, dokularında zehir birikiyor. Bir gün gevşeyeceğini ve çeşitli hastalıklarla – ağrılar, sızılar, başağrıları, soğuk algınlığı, grip, kızarıklıklar vb. – dümcül bir hastalığa yakalanacaklarını biliyorum, çünkü bu şifa krizi toksinleri temizlemeye çalışıyor. Hastalık ve hastalık budur – Doğa Ana, çocukluktan beri biriken toksinlerin yüklü bedenini bu toksinleri dışarı atarak temizlemeye ve arındırmaya çalışıyor!

Machine Translated by Google

kalıtım yoluyla çelik yapılarını miras alır. Tanrı'ya ve Doğa Ana'nın Kanunlarına gülebilir ve hava atabilirler ve bundan kurtulmuş gibi görünebilirler! Kaçınılmaz olarak, her zaman hesap günü gelir, Tabiat Ana'nın bir tür eleme yoluyla arınmaya başladığı gün. Herhangi bir şey yiyip içebileceklerini, sigara içebileceklerini, uykularını kaçırabileceklerini ve uzun saatler boyunca çalışabileceklerini zanneden sözde sağlıklı insanlar gördüm - aniden kalp krizi, felç veya hastalıkla yere yığıldılar. Ne yazık ki, bu güçlü insanların birçoğunun sağduyulu sağlık yasalarını göz ardı ettikleri için erkenden mezara gittiklerini gördüm!

Bu yüzden öğrencime çok dikkatli davranılması gerektiğini biliyordum. Programını ısrarla ve sadakatle sürdürmesi beni memnun etti. Rahatsız edici vücut kokularını yenmek için haftada 24 ila 36 saat arasında oruç tutması ve Bragg Sağlıklı Yaşam Tarzına sıkı sıkıya bağlı kalması neredeyse bir yıl sürdü. Bugün o adamın tatlı, temiz bir nefesi var. Artık vücudundan yayılan kokuşmuş bir koku yok. O tamamen farklı bir adam. Sadece vücudundaki düşmanları yenmekle kalmadı, aynı zamanda 20 yaş daha genç görünüyor ve hissediyor.

Artık yakışıklı, genç ve dinç, kişisel çekiciliği i var. Sağlıklı bir vücuda ve sağlıklı, huzurlu bir zihne sahip olduğu için daha rahat. Oruç tutmayı vücudu toksinlerden arındırmak için etkili ve güvenli bir yöntem olarak neden kullandığımı şimdi çok açık ve aşikar olmalı. Çoğu insan harekete geçmeden önce sağlıklarına bir şey olmasını bekler - ve ne yazık ki genellikle çok geç olur!

Bir Ons Önleme Bir Ton Tedaviye Değer!

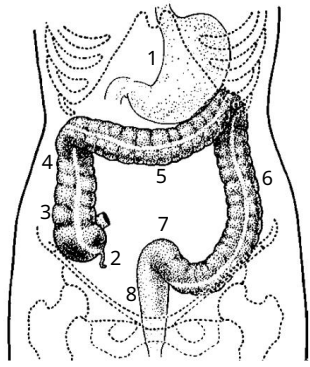
Bu kitabı okuyanlarınız, Tabiat Ana sizi detoksifikasyona şok edene kadar beklememelidir.
Vücudunuza her hafta 24 ila 36 saat arasında fizyolojik bir dinlenme vermek çok daha mantıklı ve mantıklı değil mi? Ara ara 7-10 gün oruç tutup vücuduna kendini arındırma şansı vermen iyi değil mi ? Vücudunuza birikmiş toksinlerden kurtulma şansı verin! Modern, karmaşık uygarlığımızda kesinlikle zehir ve toksinleri almak zorundayız.

Machine Translated by Google

Oruç Sağlıklı Atılımı Teşvik Eder Size bu dünyanın

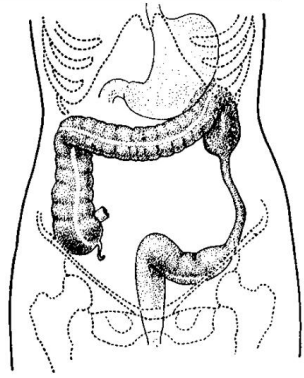
toksinler ve zehirlerle dolu olduğunu çok detaylı bir şekilde açıkladım. Tek kurtuluş umuz, düzenli bir oruç programına sadık kalmaktır. Bu oruç, daha sağlıklı bir kolonu ve iyi bir eliminasyonu güçlü bir şekilde teşvik eder. Kötü toksinleri düzenli olarak temizleyerek vücudun daha temiz ve sağlıklı kalmasına yardımcı olur. Yepyeni, daha temiz bir yaşam anlamına gelebilir çünkü sağlıklı olduğunuzda hayatınızda daha fazla neşe, huzur ve enerjiye sahip olursunuz.

Normal Kolon hasta kolon



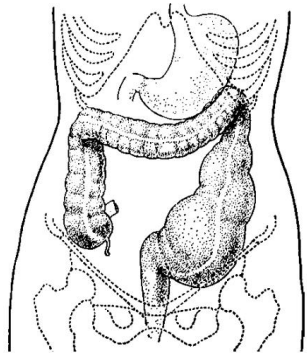
A. Normal Kolon

Organlara göre uygun pozisyon: 1) mide 2) apendiks 3) çekum 4) yükselen kolon 5) enine kolon 6) inen kolon 7) sigmoid fleksura 8) rektum



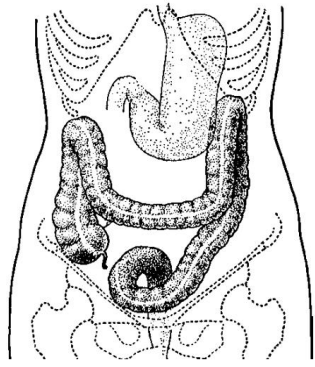
B. Spastik Kolon

.Spastik kabızlıkta kolon.



C. Tıkanmış Kolon

Tıkanmış kabızlıkta kolon.



D. Sarkık Kolon

Midenin yer değiştirmesiyle birlikte enine kolonun pitozu veya sarkması.

İyi bir eliminasyon, sağlığınız ve uzun ömürlülüğünüz için hayati derecede önemlidir!

Machine Translated by Google

3 Günlük, 7 Günlük ve 10 Günlük Oruç Nasıl Yapılır?

Detoks, Onarmak, Yeniden İnşa Etmek ve Sağlığı Geri Kazanmak İçin

İdeal koşullar altında 3 gün veya daha uzun bir oruç tutulmalıdır. Vücudunuzdan toksinlerin çıktığını hissettiğiniz her an dinlenebilmelisiniz. Bu süre zarfında biraz rahatsızlık hissedebilirsiniz. Toksinler vücudunuzdan geçene kadar sessizce dinlenmeli ve rahatlamalısınız. Mümkün olduğunda huzurlu ve yalnız olmak en iyisidir. Bu kısa rahatsızlık dönemi, gevşemiş toksinler böbrekleriniz, akciğerleriniz, cildiniz vb. yoluyla geçer geçmez ortadan kalkacaktır.

Daha uzun oruçlar sırasında başkalarına oruç tuttuğunuzu söylemeyin. Neden? Oruç sırasında, vücudunuzda meydana gelen arınma ve yenilenme mucizeleri hakkında sadece olumlu düşünceleri aklınızda tutmalısınız. Çoğu zaman diğerleri oruç tutma konusunda cahil ve bilgisizdir ve olumsuz düşünceler yansıtır.

Oruç tutmamız o kadar kişisel ve sessiz bir zaman ki, yıllar önce Kaliforniya'daki Santa Monica Dağları'na gittim ve Malibu yakınlarındaki Topanga Kanyonu'nun vahşi doğasında bir arazi satın aldım. Orada Thoreau'nun Walden Pond'daki kulübesinin aynısı bir sığınak inşa ettim. o doğal içinde inziva, Patricia ve ben oruç zamanımız için sessizliğin ve huzurun tadını çıkarıyoruz. Gözlerden uzak bir yere kaçıp, Tabiat Ana'nın görkeminde temiz hava ve yalnızlık içinde oruç tutmanız mümkünse, daha iyi sonuçlar alacaksınız!

Ayrıca dünya genelinde dinlendirici bir oruç için tüm koşulların mükemmel olduğu bazı çok iyi sağlık kaplıcaları vardır. Bölgenizdeki herhangi biri için sağlık mağazalarından bilgi alın.
Düzenli olarak oruç tutan Bragg öğrencilerinin çoğu, tatillerini oruç tutma ve beden, zihin ve ruh arınma dönemi olarak kullandıklarını söylüyor. Çoğu zaman kalacak yer kiralamak ve inzivada oruç tutmak için güzel bir yere giderler.
Oruç tutmak için uzaklaşmak gerekli demiyorum. Eviniz sizin kalenizdir ve umarım orada rahat ve huzurlu olursunuz. Bragg ailesinin hepsi düzenli olarak hızlı. Bir kimse oruçlu olduğu zaman onlara çok önem veririz. Oruç sırasında nasıl hissettiğimizi birbirimize sormama konusunda bir anlaşmamız var. Oruç o kadar kişiseldir ki oruç sırasında kimse sizin için bir şey yapamaz, bu yüzden başkalarıyla tartışmamak en iyisidir.
Rahatlayın ve mucizevi temizliğiniz için şükredin.

3 gün veya daha fazla oruç tuttuğunuzda, gerçekten Tabiat Ana'nın ve Tanrı'nın mucizevi ameliyat masasındasınız.

Doğa sizi vücudunuzdaki atıklardan, mukustan, toksinlerden ve diğer yabancı maddelerden arındırıyor.

Machine Translated by Google

Uzun Oruçlar Nasıl Açılır?

7 Günlük Oruç Nasıl Bozulur

7 gün oruç tuttuğunuzda midenizin ve 30 fitlik bağırsak yolunun daraldığını unutmayın. Orucu açmaya hazır olduğunuzda, fazla yemeyin, lütfen yemeğinizi belirtilen şekilde yavaş yiyin ve çiğneyin: 7. günün sonunda saat 17.00 - 18.00 arası, 4 veya 5 organik domatesi (veya konservesi) soyun ve doğrayın. , tuzsuz domates), bir bardak damıtılmış su ve istenirse sarımsak (püre) ekleyin, kaynatın ve ısıyı kapatın. Yemek için yeterince soğuduğunda, sıvı ile kapta servis yapın. Üzerine biraz Bragg Amino ve bir tutam Bragg Sirkesi ve Bragg Zeytinyağı püskürtün.

İstediğiniz kadar yiyin. 8. gün sabah ortalarına doğru , üzerine yarım portakal veya limon sıkılmış orta boy doğranmış lahana, rendelenmiş pancar ve havuç salatası yapın. Salatadan sonra isterseniz bir kase buğulanmış yeşillik (lahana, pazı, karalahana, hardal veya pancar yeşillikleri) ve soyulmuş domatesleri, sarımsak, Bragg Zeytinyağı ve Amino ile baharatlayın. Yeşilleri kaynatın, ardından ısıyı kapatın. Yeşilliklerle birlikte, fırında kurumelba tost haline getirilmiş 1–2 dilim %100 tam tahıllı ekmek yiyebilirsiniz . Lezzetli sarımsaklı tost için aşağıdaki tarife bakın. Gün boyunca üç adet Bragg Sirke içeceği ve dilediğiniz kadar damıtılmış su için.

Akşam yemeği için rendelenmiş lahana, havuç, doğranmış kereviz ve avokado ile taze portakal veya limon suyu ile sos olarak başka bir salata yiyebilirsiniz. Çoğu zaman daha fazla yiyeceğe ihtiyaç duymayabilir veya istemeyebilirsiniz. Ama eğer öyleyse, 1-2 pişmiş sebzeniz olabilir ; brokoli, çalı fasulyesi, havuç, bezelye, bamya, kabak vb. 1-2 parça lezzetli tam tahıllı sarımsaklı tost da yiyebilirsiniz. Hafifçe kuru ekmek dilimleri fırında. Her iki tarafına çiğ sarımsak karanfilleri sürün, Bragg Organik Zeytinyağı ile yayın, ardından Bragg Liquid Aminos ile püskürtün ve besin mayası (büyük) pullarının üzerine serpin.

Dua, evimizi bir arada tutan harçtır. – Rahibe Teresa

Machine Translated by Google

9. gün sabahı muz, ananas, papaya, üzüm, portakal, greyfurt ve elma gibi çeşitli taze organik meyveler yiyebilirsiniz. Veya bir Bragg Pep Drink'iniz olabilir (sayfa 230). Öğlen rendelenmiş havuç, lahana ve kereviz salatası ve biraz sarımsaklı tost yiyebilirsiniz. Akşam yemeğinde Bragg Sağlık Salatası ve istenirse buğulanmış sebzeler veya çorba yiyebilirsiniz.

10 Günlük Oruç Nasıl Bozulur

7 ve 10 günlük oruç arasında çok az fark vardır . 10. gün akşam yemeği saatinde haşlanmış domates olacak; o andan itibaren 7 günlük oruçta verilen aynı programı izleyeceksiniz .

ÖNEMLİ – Fazla Yemek Vücudunuza Zararlıdır!

İhtiyacınızdan veya arzu ettiğinizden fazlasını yemeyin! 7 ila 10 gün boyunca yemek yemediğinizi unutmayın . Bu zamana kadar, yemek için güçlü özlemi kaybettiniz.
Yemek yediğiniz için, hemen bir enerji dalgalanması hissedeceğiniz anlamına gelmez. Vücudun detoks modundan tekrar yemeye geçmesi zaman alır.

Unutmayın – Tahliye İçin Endişelenmeyin Vücudun tekrar yemeye alışması bir veya iki gün sürebilir, bu nedenle bağırsaklarınız yavaşlarsa endişelenmeyin.
Çoğu durumda, bazı insanlar oruç tuttuktan sonra ilk yemeklerini yedikten kısa bir süre sonra bağırsaklarını boşaltırlar.
Eliminasyon her insan için farklıdır, bu nedenle bağırsakların ne zaman hareket edeceği konusunda bir standart belirleyemeyiz.
Sizden Doğa Ana'ya karşı sabırlı olmanızı ve bağırsaklarınızı hareket etmeye zorlamamanızı rica ediyorum. Tabiat Ana, bağırsaklara kendi temizlik ve antiseptik sistemini vermiştir.
Bu sistem doğal bağırsak hareketlerini teşvik edecektir. Artık bağırsakların peristaltik veya dalgalı hareketini uyaran sağlıklı yiyecekler yiyorsunuz. Tahliye başladığında, talimatlarımıza uyarsanız ve her zaman sağlıklı yiyecekler yerseniz, toksinleri ve atık maddeleri düzenli olarak vücudunuzdan doğal olarak temizleyecek sağlıklı düzenli eliminasyonlar oluşturacaksınız.

Her başarılı insanın arkasında kendisi vardır. – Amerikan Atasözü

Machine Translated by Google

İ deal Eleme Programı

Kendi hayatımda, hacim, nem, su ve yağ lama açısından zengin bir diyetle yaş ayarak aş ağ ıdaki iyi eliminasyon alış kanlıklarını oluş turdum. Ortaya çıktıktan kısa bir süre sonra bağ ırsak hareketim var. Bunu, iyi bir eleme sağ lamama yardımcı olması için birkaç bel bükümü ve bacak tekmeleriyle (sayfa 118) teş vik ediyorum. Sana söyledim, kahvaltı yapmıyorum çünkü Ağ ır Olmayan Kahvaltı Planının daha sağ lıklı olduğ una inanıyorum. Kalktıktan birkaç saat sonra, lezzetli organik taze meyveler veya bir tabak taze dilimlenmiş ananas, muz, portakal, papaya vb. veya Bragg Pep İ çecek veya ananas suyuna batırılmış kuru erik veya güneş te kurutulmuş kayısı tabağ ı yerim. Öğ len, günün ilk gerçek yemeğ ini yerim, genellikle Bragg Çiğ Sebze Salatası sayfa 231. Sık sık salatama avokado ekliyorum - sebzeler ve avokadolar gastrointestinal sistem için sağ lıklı eliminasyonu teş vik etmede mükemmel kayganlaş tırıcılardır.

Her zaman önce salatamı yemeyi zor ve hızlı bir kural haline getiririm. Bunu birkaç nedenden dolayı yapıyorum. Öncelikle 260 damak tadımızı sadece doğ al gıdaları kabul edecek ş ekilde eğ itmemiz gerektiğ ini düş ünüyorum . Bu nedenle, yemeğ e baş lamak için çiğ yiyecekler, çiğ sebze salatası veya meyve salatası olduğ unda, damak zevkinizi temiz, canlı, sağ lıklı yiyecekler istemek ve istemek için eğ itirsiniz!

Çoğ u insan yemeğ e et suyu veya çorba ile sandviç veya ekmekle baş lar. Bu bana göre yanlış ! Tat tomurcuklarını keskin, keskin ve canlı hale getirmek için - önce çiğ sağ lık salatanızı veya taze meyvelerinizi almak, çiğ gıdalar için akan sindirim suları doğ al sağ lıklı enzimler açısından zengindir. Bütün bunlar iyi beslenmeye katkıda bulunur. Her öğ ünün baş ında her zaman çiğ bir ş eyler yemenizi tavsiye ederim. Zamanla tat alma duyularınızın cansız, sağ lıksız yiyecekleri yemeye özendirmeye baş ladığ ını göreceksiniz. Daha fazla meyve ve salatanın tadını çıkarmak için tat alma tomurcuklarını yeniden eğ itirken, günlük yediğ iniz çiğ , canlı gıda miktarını toplam alımınızın %60 ila %70'ine kadar artırabileceğ inizi ve artırmanız gerektiğ ini göreceksiniz - en sağ lıklısı budur!

Sağ lıklı, iyileş tirici diyet lifleri, organik taze sebzeler, meyveler, salatalar ve kepekli tahıllar ve ürünleridir. Bu sağ lık geliş tiriciler, kan basıncınızı, kolesterolünüzü normalleş tirmeye yardımcı olur ve ayrıca sağ lıklı eliminasyonu destekler.

Machine Translated by Google

Bragg Sağ lıklı Yaş am Tarzı Süper Sağ lık ve Uzun Ömrü Destekler Çiğ gıdaların

canlı, hayati gıdalar olduğ unu unutmayın.

Doğ a Ana'nın onları yarattığ ı gibidirler. Bütün, doğ al, canlı yiyeceklerdir - enzimler ve güneş enerjisi ile titreş irler! Çoğ u insan kendisini harekete geçiren yiyecekler ister – ş ekerler, yağ lar, tuz, ağ ır, fazla piş miş ve gıda değ eri çok az olan rafine gıdalar. Fast food istiyorlar ve çoğ u iyiliklerinden mahrum bırakıldı.

Bragg Sağ lıklı Yaş am Tarzı, %60 ila %70 taze, canlı, organik olarak yetiş tirilmiş gıdalardan oluş an bir diyet yemekten oluş ur ; çiğ sebzeler, salatalar, taze meyveler ve meyve suları; filizler, çiğ tohumlar ve kuruyemiş ler; tamamen doğ al %100 tam tahıllı ekmekler, makarnalar, tahıllar ve besleyici fasulye ve baklagiller. Bunlar, sağ lıklı, canlı insanlar üretmeye yardımcı olan vücut yakıtını üreten kolesterolsüz, yağ sız, tuzsuz, "canlı gıdalar"dır. Sağ lıklı "canlı gıdalar" ve oruç , insanların yeniden canlanmasının ve genç lik, sağ lık, canlılık, neş e ve uzun ömürle dolu yepyeni bir hayata yeniden doğ masının ana nedenleridir!

Dünya çapında bu yaş am tarzının mucizeler yarattığ ını kanıtlayan milyonlarca sağ lıklı Bragg takipçisi var!

Vejetaryenlik ve Et Yeme Bir Beslenme Uzmanı

olduğ um uzun yıllar boyunca, "Vejetaryenliğ e karş ı Et Yeme" tartış ması öfkeyle alevlendi. Her iki taraf da hikayenin kendi tarafları iç in en bilimsel nedenleri sunar. Seni vejeteryan ya da et yiyen biri olmaya ikna etmeye çalış mayacağ ım.

Her iki konuda da yazılmış yüzlerce kitap var.

Bol Lahana Yiyin – Mucize Temizleyici ve Ş ifacı Lahana (çiğ) inanılmaz

özelliklere sahiptir. Bağ ış ıklık sistemini uyarır, bakteri ve virüsleri öldürür, ülserleri iyileş tirir ve Dr. James Balch'ın Prescription for Cooking and Dietary Wellness'ta belirttiğ ine göre, haftada bir lahana yiyerek kolon kanserine yakalanma ş ansınız %60'a kadar azaltılabilir. Dr. Saxon-Graham, hiç lahana tüketmeyenlerin kolon kanserine yakalanma olasılığ ının üç kat daha fazla olduğ unu belirtiyor. Bir Japon araş tırması, lahana yiyenlerin herhangi bir kanserden en düş ük ölüm oranına sahip olduğ unu gösteriyor. Lahananın iskorbüt, gut, romatizma (artrit), göz hastalıkları, astım, pirore ve kangren ile iliş kili olarak terapötik faydaları da atfedilmiş tir. Bragg Salatası Tarifimize bakın (sayfa 231). Piş irme, lahanaların iyileş tirici özelliklerini yok eder. Lahanayı çok severiz ve ayrıca ekmek yerine lahana yaprağ ına sarılmış sandviç ler de yaparı

Machine Translated by Google

Daha Sağlıklı Vejetaryen Diyetini Tercih Ediyorum

Oruç tutma ve bol miktarda çiğ organik meyve ve sebze içeren bir diyet yeme programını takip ettiğim yıllar boyunca, vücudum o kadar hevesli hale geldi ki neredeyse her öğünde ne yememem gerektiğini söylüyor. Bu sağlıklı vejeteryan diyetini yıllarca uyguladıktan sonra vücudum et, kümes hayvanı ve balık arzusunu kaybetti. Diyetim organik çiğ meyve ve sebzeler, pişmiş sebzeler, fasulye, baklagiller, esmer pirinç, çiğ fındık ve tohumlar ve bunların yağları, çiğ buğday tohumu ve Bira mayasından oluşur.

Vücudumun gelişmeye çalıştığı şey bu. Ama ara sıra, vücudumun bana bir parça et veya bir parça balık yememi ya da biraz doğal peynir ya da birkaç verimli yumurta yememi söylediği zamanlar oldu. Başka bir deyişle, vücudum yiyecek seçimi için bir içgüdü geliştirdi.
Bazen 4-5 yıl yumurta tatmadan vs. geçiyorum, sonra vücudum biraz ihtiyacım olduğunu telgraf edecek. İç sesimi dinlemek bana çok yardımcı oldu.

Temel olarak, hayatımın çoğunda doğası gereği vejeteryan oldum. Yüzlerce domuz ve sığırın düzenli olarak katledildiği Virginia'da büyük bir çiftlikte yetiştirildim, bu yüzden öldürmek bana her zaman itici gelmiştir! Hiçbir zaman avcı ya da balıkçı olmadım çünkü başka bir can almayı sevmiyorum. Uzak diyarlara 13 sefer yaptım ve vejeteryan bir diyetle yaşayan birçok sağlam, sağlıklı insan buldum. Öte yandan, diğer kültürlerde de daha sağlıklı olan ve buna rağmen diyetlerine hayvansal ürünleri dahil eden insanlar buldum.

Tek seferde bir yıldan fazla bir süre Güney Denizlerini dolaştım ve o uzaklardaki adalarda süpermenler ve harika kadınlar buldum. Sadece bol miktarda taze meyve ve sebze ile yaşamakla kalmadılar, diyetlerine balık, kümes hayvanları ve biraz et de dahil ettiler. Görüyorsunuz, bu Vejetaryenlik ve Et Yeme meselesi hakkında elimden geldiğince adil olmaya çalıştım. Bedenlerimizi temizledikçe ve arındırdıkça, yememiz için en sağlıklı ve en iyi şeyin ne olduğuna dair keskin bir his geliştirdiğimizi hissediyorum. Günlük bir günlük tutun ve görün.

Beslenme, büyümeyi, gelişmeyi, üremeyi, refahı ve bireyin fiziksel ve zihinsel durumunu doğrudan etkiler. Sağlık, diğer tek bir faktörden çok beslenmeye bağlıdır. – Dr. Wm. H. Sebrell, Jr.

Machine Translated by Google

Eti Ortadan Kaldırmak Daha Güvenli ve Sağlıklıdır

Çoğu bilgisiz beslenme uzmanı ete 1 numaralı protein kaynağı diyor. Sebze krallığından gelen bu proteinlere 2 numaralı proteinler denir. Bu üzücü ve korkunç bir hatadır. Öbür türlü olmalı!

Bu gün ve çağda, hemen hemen tüm etler, bu hayvanların tükettiği yemin üzerine püskürtülen veya içine dökülen herbisitler, mantar ilaçları, böcek ilaçları ve diğer kimyasallarla yüklüdür. Ayrıca onları şişmanlatmak ve çoğunun içinde yaşadığı aşırı sağlıksız koşullarda ölmelerini önlemek için hormonlar, antibiyotikler, büyüme uyarıcıları ve her türlü ilaçla dolup taşarlar! Bu, birçoğunun, çeşitli nedenlerle mezbahaya gidemeyen diğer yemlik hayvanlarının ölü, öğütülmüş karkaslarıyla beslendiği kabul edilen gerçeğinden bahsetmiyor.

Mezbahadan bahsetmişken, biri sizi hizada tutmak için boynunuza bir şok zinciri takıp, sizi bir taşıma bandına itip, tüm bunları dehşet içinde izlettirse, vücudunuzda nasıl bir kimyasal reaksiyon olur dersiniz? önünüzde tek tek kafa mı kesildi? Eh, vücuduna o kadar adrenalin pompalanır ki, sana neyin çarptığını bilemezsin! Kullanılmayan adrenalin son derece zehirlidir. Bir an için yediğiniz etin çoğunun bu zehirli maddeyle dolu olmadığını düşünüyorsanız, ne yazık ki yanılıyorsunuz!

Ayrıca sığırların, koyunların, tavukların vs. hepsinin vejeteryan olduğu gerçeğini de göz önünde bulundurun. Onları yediğinizde, sadece kirli sebzeler yiyorsunuz. Neden tüm atıkları ve toksinleri atlayıp sadece sağlıklı, organik sebzeler yemiyorsunuz?

Peki ya protein almak için et yemeniz gerektiği efsanesine ne demeli? Eğer bu doğruysa, çiftlik hayvanları, özellikle de atlar, tüm proteinlerini nereden alıyor sanıyorsunuz? Onlar vejeteryan! Proteinlerini yedikleri tahıllardan ve otlardan alırlar. Farklı değilsin. İhtiyacınız olan proteinleri, Tanrı'nın sağlığınız için bu gezegene koyduğu çok çeşitli kepekli tahıllar, tofu, çiğ kuruyemiş ler, tohumlar, fasulye, meyve ve sebzelerden alabilirsiniz. Bakınız Bitkisel Protein % Tablosu, sayfa 233.

Machine Translated by Google

Etin Zehirli Ürik Asit ve Kolesterolü Vardır

Et, sağlığınıza zararlı toksik ürik asit ve kolesterolün ana kaynağıdır. Et yemekte ısrar ediyorsanız, organik olarak beslenen bir kaynak olmalı ve haftada 2 ila 3 defadan fazla yenmemelidir. Taze balık, et proteinlerinin en az toksik olanıdır, ancak kirli sulardan gelen balıklara dikkat edin. Cıva, kurşun, kadmiyum, DDT ve diğer toksik maddelerle yüklenebilirler . Balığın geldiği sudan emin değilseniz, yemeyi riske atmayın. Kabuklu deniz ürünlerinden kaçının – karides, ıstakoz ve kerevit. Onlar çöp yiyen alt besleyicilerdir (su dünyasının fareleri ve sinekleri). Çürüyen pislikleri yerler ve okyanusların, göllerin ve nehirlerin diplerini reddederler. Tavuklar ve hindiler hasta bir gruptur ve ticari olarak toplu halde beslenirler ve antibiyotik ve hormonlarla yoğun şekilde ilaçlanırlar. Yemek yerken seçici ve dikkatli olun; sadece en sağlıklı yiyecek seçeneklerini arayın.

İnsanların domuz eti veya domuz ürünleri yememesi en iyisidir. Domuz, insan dışında arterioskleroz geliştiren tek hayvandır. Bu hayvan kolesterolle o kadar yüklüdür ki, soğuk havalarda korunmasız domuzlar donmuş gibi katılaşacaktır. Domuzlara genellikle trikinoz hastalığına neden olan tehlikeli bir parazit bulaşır.

Patricia ve ben sağlıklı vejetaryenler olmaktan ve vücudumuzu sağlıksız et, kümes hayvanları ve balık proteinleriyle kirletmemekten keyif alıyoruz. Proteinlerimizi organik sebzelerden, fasulyelerden, bakliyatlardan, kuruyemişlerden vb. almak daha güvenli ve sağlıklıdır. Lütfen sık sık Sayfa 233'teki Bitkisel Protein % Tablosuna bakın .

Sevgili Sağlık Öğretmenlerim ve Mentorlarım Vücut arınma ve

beslenme bilimindeki en büyük öğretmenlerden ve doktorlardan biri Denver'dan Dr. John Tilden'dı. Bu büyük bilim adamı kesinlikle en iyi hekimlerden biri olarak tarihe geçecektir. Programında oruç tutma ve bol miktarda taze meyve ve sebze vardı. 90'lı yaşlarına kadar yaşadı ve hastalarını sağlıklı tutmak için hayatının sonuna kadar aktifti.

Beslenme konusunda uzmanlaşmış en iyi doktorlardan bir diğeri, ünlü Dr. John Harvey Kellogg, MD idi.
Battle Creek, Michigan'daki ünlü Battle Creek Sanatoryumu'nun 60 yıl boyunca direktörlüğünü yaptı .

Machine Translated by Google

Dr. Kellogg'un Sanitarium'u vejeteryan beslenme konusunda uzmanlaş mış tır ve dünyanın her yerinden insanlar onun sağ lık programını takip ederek ış ıl ış ıl sağ lığ a kavuş muş tur. Dr. Kellogg'un yanında çalış ma ayrıcalığ ına sahip oldum ve bu, kariyerimin baş larındaki olağ anüstü deneyimlerden biriydi.

Kariyerimin ilk yıllarında, Fiziksel Kültür Hareketi'nin babası ve kurucusu Bernarr Macfadden ile iliş kilendirildim (sayfa 145). Macfadden bir süre vejetaryenliğ i denedi, ancak yavaş yavaş et ve balık içeren karma bir diyete geri döndü. Yaklaş ık 88 yaş ına kadar sağ lıklı ve aktif yaş adı ve proteinlerin karış tırılmasına inandı.

Sağ lık alanındaki uzun yıllar boyunca, binlerce insanı doğ al yöntemlerle sağ lığ ına kavuş turan birçok ünlü erkek ve kadınla tanış tım. 1920'lerde , çiğ gıda diyetine öncü ve katı bir ş ekilde inanan DDS'den Dr. St. Louis Estes ile çalış tım . Pek çok kırık, zayıf, hasta insanın çiğ gıda diyetine geçerek sağ lığ ına kavuş tuğ unu gördüm. (%60 ila % 70 arasında sağ lıklı bir çiğ gıda dengesine sahip olmanın en iyisi olduğ unu düş ünüyorum . – PB)

Dr. Benedict Lust, MD, ND, Amerika'da Naturopathy'nin Babası ve Kurucusuydu. New York'ta, sağ lık öğ retilerini dünya çapında kullanan ve yayan binlerce Naturopatik Doktoru eğ iten ve mezun eden büyük bir Naturopati okulu kurdu.

Dr. Henry Lindlahr, modern tedavi ve hastalıkların önlenmesinde doğ al yöntemlere dönüş için lobi yapan ünlü bir ilaç sız doktordu.

Profesör Arnold Ehret, dünyanın en büyük gıda bilimcilerinden biriydi. Kesinlikle vejeteryan bir rejim olan "Mukussuz Diyet Ş ifa Sistemi"nin kaş ifi ve yaratıcısıydı. Profesör Ehret'in 80'li ve 90'lı yaş larındaki öğ rencilerinin birçoğ unu onun vejetaryen sağ lık programını izleyerek hala dinç ve sağ lam bir sağ lıktan keyif alan öğ renciler tanıyordum.

Almanya ve İ spanya'daki ünlü Buchinger Kliniklerinin Oruç Anıtı: Orucu eski bir "tıbbın üstünde" değ erler hiyerarş isinde iş gal ettiğ i yere geri getirmeliyiz. Onu yeniden keş fetmeli ve onuruna geri vermeliyiz çünkü bu bir zorunluluktur. Kilisenin ilk günlerinde uygulandığ ı gibi, birkaç haftalık faydalı bir oruç, oruç tutmak için inanç, bağ lılık ve cesarete sahip tüm Hıristiyanların beden ve ruhlarına güç, yaş am ve sağ lık vermekti.

Machine Translated by Google

Diliniz Asla Yalan Söylemez - Bu Sizin İç Sihirli Aynanız

İçinizdeki sihirli ayna olan diliniz, vücudunuzun hücrelerinde ve hayati organlarında ne kadar zehirli madde depolandığını ortaya çıkarır. Dil (süngerimsi bir organ) midenin ve tüm mukoz membran sisteminin aynasıdır.

Vücudunuzda , ağızdan anüse kadar uzanan, ortalama 30 fit uzunluğunda hortum benzeri bir tüp vardır . 98.6° vücut ısısına ve ayrıca vücut nemine sahiptir. Bu tüp sayesinde yediğiniz tüm yiyecekler geçer. Şimdi, farklı yiyeceklerin tüpten geçmesi farklı zaman alır. Üzücü gerçekler – çoğu insan sağlıksız, rafine, konsantre, asit oluşturan bir diyet yer. Çok miktarda rafine beyaz un, beyaz şeker, tuz ve doymuş yağlar yerler. Bu ticari gıdaların çoğu, 30 fitlik borudan hızla geçmek için yeterli hacim, nem ve yağlamadan yoksundur . 9797

Bizi etkileyen çoğu vücut hastalığından önce gelen veya bunlarla birlikte var olan ortak bir faktör olduğuna inanıyorum. Bu ortak payda kabızlıktır. Tanımlar farklı olabilir, ancak çıkış miktarı - miktar veya sıklık açısından - alıma eşit değilse, o zaman kabızlığın ortaya çıkması ve daha ciddi fiziksel sorunların başlangıcı olması mantıklıdır.

Çoğu insanın beyni, hemen hemen her şeyi, istedikleri sıklıkta yemenin bir zararı olmadığına inanacak şekilde yıkanır. Bütün sabah sürecek bol miktarda enerji sağlamak için büyük kahvaltılar yapmamız söylendi. Kahvaltıdan hemen sonra, sabah kahve molalarında daha fazla yiyecek, çörek vb. tüketirler. Ardından öğle yemeği gelir, ardından öğleden sonra kahve molası, ardından her zamanki ağır akşam yemeği, daha sonra TV atıştırmalıkları ve yatmadan önce yatmadan önce bir atıştırmalık. Tüm bu yiyeceklere ek olarak, birçok insan şeker, tuzlu kuruyemiş , kek, turta, kurabiye ve dondurma vb. aperatiflere bayılacak. Bu, yiyeceklerin günde altı veya daha fazla kez yutulduğu, kelimenin tam anlamıyla midenizi doldurduğu ve aşırı çalıştırdığı anlamına gelir!

Machine Translated by Google

Vücut Çok Fazla Suistimal Edebilir!

Ortalama bir insan, günde, genellikle sabahları iyi bir bağırsak hareketi varsa, kabızlıktan kurtulduğuna inanır. Öyle değil - bir tam bağırsak hareketi, ortalama bir kişinin bağırsak sistemine doldurduğu tüm gıda maddelerini çıkarmak için yeterli değildir. Sonuç olarak bu çürük, çürüyen, hastalıklı atık, ciddi sağlık sorunlarına ve hatta kolon kanserine neden olabilecek enzimatik ve bakteriyolojik değişikliklere uğradığı bağırsakta bulunur.

İnsan vücudu temelde güçlüdür ve aşırı doldurmanın yanı sıra sağlıksız yemek yemekten çok fazla suistimal alabilir. Yanlış yemek yiyen ve günde sadece bir kez bağırsakları hareket eden bu kişilere kabız olduklarını ve bu nedenle daha sonra ciddi sıkıntılara davetiye çıkardıklarını söylemek çok zordur. Ancak bu insanlara vücutlarında pis bir lağım taşıdıklarını söyleyebilecek bir uyarı sinyali var - sağlıksız bir dil.

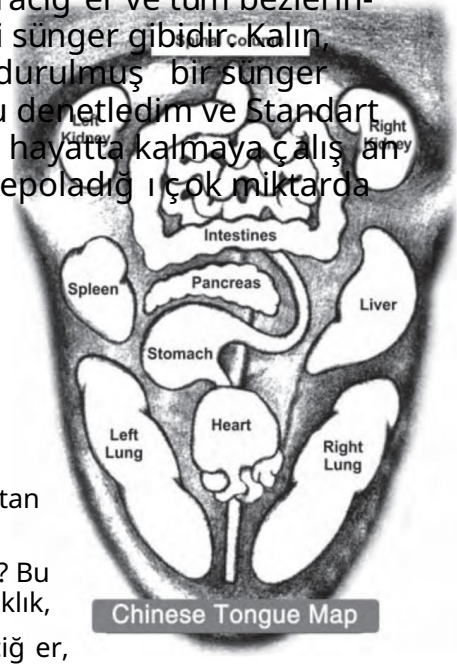
Bu insanlar 2 veya 3 gün damıtılmış su ile oruç tutsalardı, "Sihirli Ayna" dilleri onlara bağırsaklarında korkunç bir mayalayıcı zehir kütlesi taşıdıklarını açıkça söylerdi. Birkaç gün oruç tutmak, dili güçlü bir kokuya sahip kalın, beyaz, zehirli bir maddeyle kaplayacaktır.
Bu beyazımsı kaplama kazınıp incelenebilir. Aslında, dili kaşıkla kazıyabilir ve fırçayla temizleyebilirsiniz, ancak birkaç saat içinde kaplama genellikle geri döner. Bu, vücuttaki hücrelerde biriken ve midenin iç yüzeyinden, bağırsaklardan, organlardan ve vücudun her yerinden atılan kokuşmuş zehirli pislik, mukus ve zehir miktarının bir göstergesidir. Bu, orucun temizleme mucizelerinden biridir.

Ortalama bir insanın yanlarında taşıdığı gerçek toksik madde miktarı neredeyse inanılmaz!
Kanaatimce birçok fiziksel problem, insan vücudunun 30 metrelik bağırsak tüpünün, hücrelerin ve tüm dolaşım ve boru sisteminin bu tıkanmasının sonucudur . Bu zehirlerin, özellikle mikroskobik olarak küçük kan kılcal damarlarını tıkayarak, tüm insan boru sisteminde yapısal bir tıkanmaya neden olduğuna inanıyorum.

Machine Translated by Google

Dilinizin Mesajını Okumayı Öğ renin Tabiat Ana,

vücudunun zehirli zehirler içerdiğ ini dilini kaplayarak daha hızlı gösterir. Özellikle güçlü iç organların -böbrekler, karaciğ er ve tüm bezlerin- doku yapımının özellikleri sünger gibidir. Kalın, çürüyen bir macunla doldurulmuş bir sünger düş ünün. Binlerce orucu denetledim ve Standart Amerikan Diyeti (SAD) ile hayatta kalmaya çalış an insanların vücutlarında depoladığ ı çok miktarda toksin gördüm.



Soğ uk algınlığ ı sırasında, burun ve boğ az yoluyla vücuttan ne kadar mukus ve balgamın çıktığ ını hiç düş ündünüz mü? Bu arınma (mukus, balgam, kızarıklık, ateş vb.) krizleri sırasında akciğ er, böbrek, mesane gibi hayati organlar da bu şekilde zehir saçmaktadır.

Şimdi oruç tutarak ve yüzeyi vücudunuzun diğ er tüm bölümlerinin sağ lığ ını veya kötü sağ lığ ını doğ ru bir şekilde yansıtan süngerimsi organ dilinizi yakından izleyerek kendiniz hakkında daha fazla bilgi edinmeye baş layın. "Sihirli Ayna", Süper Sağ lık yolculuğ unuzda yol gösterici bir yıldız olabilir. İ yi bir orucu ve doğ al bir beslenme programını ne kadar sadakatle takip ederseniz, oruç sırasında diliniz o kadar temiz olur. Ayrıca diş lerinizi fırçalarken, fırça veya kaş ıkla dilinizi arkadan uca kadar kazıyın.

Bu, Yeni Bragg Sağ lıklı Yaş am Tarzı Yolunda olduğ unuzun kesin bir iş aretidir – fiziksel problemlerden ve sefaletten arınmış bir yaş am. Bu yol sizi en büyük baş arıya götürecektir – Yaş lanmayan, Acısız ve Yorulmayan Bir Beden! Bu nedenle, 24 ila 36 saatlik veya 7 ila 10 günlük oruç tutarken, her oruçta dilinizin ne kadar temiz olduğ una dikkat edin.
Bu size Orucun muhteş em Mucizelerini gösterecek !

Zihnini aç, çünkü bilgeliğ in kapıları asla kapanmaz. – Ben Franklin

Machine Translated by Google

İ nsan yaş lılıktan ölmez! Sadece yaş lılığ a bağ lı özel bir hastalık olmadığ ı kanıtlanmış tır. Çoğ u hastalık hem genç leri hem de yaş lıları öldürür. Birç ok hastalık zehirli zehirlerle dolu bir vücuttan baş lar. Düzenli oruç programınızı takip ederek ve sadece sağ lıklı yiyecekler yiyerek vücudu temiz tutun. Diliniz ve idrarınız, içsel saflık için rehberleriniz olabilir. Hızlı bir temizlik yaparken her ikisini de dikkatle izleyin.

ZAMAN

Az bir dakikam var, Sadece
altmış saniyem var,
Küç ücük bir dakika,
Suistimal edersem hesap
ver; Bana zorla; reddedemez.
Aramadı, seç medi.
Ama kullanmak benim elimde.
Kaybedersem acı çekmeliyim;
Ama sonsuzluk içindedir.
- Bilinmeyen

Saf Su Sağ lık ve Uzun Ömür İ çin Esastır Saf, damıtılmış su (günde 8-10 bardak) sağ lık için önemlidir.
İ norganik mineraller ve zararlı kimyasallar içermez.
Bragg Kitabını Okuyun, Su - Ş ok Edici Gerç ek Hayatınızı Kurtarabilir

"Damıtılmış su ile oruç tutmak, daha hızlı iyileş menize yardımcı olabilir; karaciğ erinizi, böbreklerinizi ve kolonunuzu temizleyin; kanınızı arındırın; fazla kilo ve ş iş kinliğ i kaybetmenize yardımcı olur; toksinleri dış arı atın; gözleri, dili temizle ve nefesi temizle."
"Bragg Kitapları benim sağ lıklı yola dönüş ümümdü."
– James F. Balch, MD, Beslenme Tedavisi için Reç ete

Büyük hayal edin, büyük düş ünün ama günlük
hayatınızın küç ük mucizelerinin tadını çıkarın! -Patricia Bragg

---

Doğ ayı gerç ekten seviyorsanız, her yerde Güzellik bulacaksınız.
- Vincent van Gogh

Dünya gülüyor ve çiç eklerle gülümsüyor. – Ralph Waldo Emerson

Machine Translated by Google

Sadece Sırıt ve Ayı

"Oruç tutmak istiyorum çünkü benim için harikalar yaratacağına inanıyorum, ama oruç tutmanın ilk 3 gününün yarattığı büyük açlık hissinden nasıl kurtulabilirim?" Dünyanın her yerindeki Bragg Health Crusade konferanslarımızda Oruç Mucizesi'ni tartışırken bize birçok kez sorulan soru budur. Sadece bir cevap verebiliriz "Sadece Sırıt ve Dayan."

"Bir kere oruç tuttum ama zayıfladım ve perişan oldum. Hemen yemeye başlamam gerekiyordu." Bu bahaneyi sık sık duyarız.

Bu kitabın hiçbir yerinde oruç tutmanın kolay olduğunu belirtmedim. Düzenli yemek yemek, insanların hayatlarının öyle kökleşmiş bir parçası haline geldi ki, eğer onlardan yemek alırsanız, birçok zihinsel ve fiziksel tepkiler yaşarlar. Oruç tutmanın popüler olmamasının nedeni budur. İnsanlar güçlü alışkanlıkları olan yaratıklardır. Çoğu insan, yiyeceklerini fiziksel aktivite ile kazandıkları için değil, her gün otomatik olarak 3 veya daha fazla öğün yer. Herkesin belirli saatlerde üç öğün yemek yemesi gerektiğine inanmak için beyinleri yıkandı.

Patricia ve ben, Hawaii Adası'ndaki muhteşem Mauna Kea Hotel'in büyük açılışına davet edilme zevkini yaşadık. Amerikan planlı bir oteldi, bu da maliyete yemeklerin dahil olduğu anlamına geliyor. Sabah kahvaltısı 07:30'da, öğle yemeği 12:30'da, akşam yemeği ise 19:30'da başladı. Bu saatlerde yemek odasını geçtik, misafirler büyük büfeye geçebilmek için kapıların açılmasını sabırsızlıkla bekliyorlardı.

Tam olarak bu saatlerde aç mıydılar? Nasıl olabilirler? Konukların çoğu sahilde dinlenmekten, sosyalleşmekten, golf arabaları sürmekten, kağıt oynamaktan veya kitap okumaktan başka bir şey yapmadı!

Bir insanın ne kadar çok yerse, o kadar güçlendiğini düşünmek bir hatadır.

İrade gücü ve dürtü eksikliği, zeka ve yetenek eksikliğinden daha fazla başarısızlığa neden olur. -Harry Banks

Machine Translated by Google

Yemek için Yaşama – Yaşamak ve Sağlıklı Olmak için Yiyin

Otel konukları tüm bu yemekleri kazanmak için kesinlikle hiçbir şey yapmadılar, ancak onlar için para ödediler ve onları yemek için orada olmaları gerektiğini hissettiler. Aynı şey yolcu gemilerinde de oluyor. Her zaman yemek odasının açılmasını bekleyen bir kalabalık vardır, böylece ödediklerini yiyebilsinler.

Gıda! İnsan için bir lütuf olabilir, ama aynı zamanda bir lanet de olabilir! Vücut, yanlış beslenmeden ve aşırı beslenmeden çok fazla suistimal alabilir. Ancak bir gün gelir, vücudun sindirim sistemi aşırı doyar, aşırı çalışır ve bunalır - işte o zaman sağlık sorunları başlar!

Sindirim sorunları modern insanı rahatsız ediyor. Kabızlık, sefaletlerinin başında gelir. Tonlarca hap, tozlar ve sıvılar, insanların bağırsaklarına ve kalın bağırsağına paketlenen atıkları temizlemek için satılmaktadır. Modern insan, yiyecekleri sindirim ve yok etme işlevlerinin üstesinden gelebileceğinden daha hızlı bir şekilde kendi içine paketler! Bu, frenler açıkken arabanızla yarışmaya çok benzer.

Kabızlığın diğer birçok vücut rahatsızlığının temeli olduğuna dair bilimsel bir akıl yürütme vardır. Bu sonucun arkasındaki mantık sağlamdır. Kabızlık atıkların tutulması anlamına geliyorsa, işte yapabileceğiniz basit bir test. Normalde yiyeceğiniz her şeyden oluşan bir sonraki yemeğinizi hazırlayın, ancak bir ağız dolusu yemeyin. Bunun yerine bir tencereye koyun; daha sonra yiyeceğin bulunduğu kabı, vücudun içindekiyle aynı, yaklaşık 100 derecelik bir sıcaklığa yerleştirin. Bol miktarda nem olduğunu görün. Şimdi önümüzdeki 8 saat içinde neler olduğunu izleyin.

Fark edeceğiniz ilk şey kötü kokular ve ekşime olacaktır. Daha sonra yiyecek küflenecek, mayalanacak ve gazla köpürecektir. Bu gaz basıncı vücutta birçok ızdıraba neden olur. Gaz diyaframa yukarı doğru baskı yapıyorsa, kalp krizini bile uyarmış olabilirsiniz.
Sırt kaslarına baskı yaptığı için korkunç sırt ağrılarına neden olabilir. Bu fermente edici çürüme kütlesi her zaman vücudun her yerinde şiddetli başağrılarına, gizemli ağrılara ve ağrılara neden olabilecek toksinleri atıyor.

Az yiyin, az yiyin: daha iyisini yapın, akşam yemeği olmadan uyuyun. – Ben Franklin İyi sağlık ve sağduyu, hayatın en büyük nimetlerinden ikisidir. – P. Syrus

Machine Translated by Google

Temel mikrobiyoloji bize, miktarda mikrop üretmek için gıdanın kolonda fermente edilmesini ve bakterilerin zorunlu olarak çoğalacağını söyler. Bu nedenle, vücudumuzda, sorun yaratabilecek her türlü "böcek"i besliyoruz. Soğuk algınlığı, kronik sinüzit ve diğer rahatsızlıklar gibi virüslere yatkınsanız, kabızlık durumu, bu tür rahatsızlıklara karışan düşmanca "böceklerin" varlığı ve büyümesi için uygun bir ortam yaratır.

Aşırı yeme veya çok fazla yanlış gıdalardan kaynaklanan toksik zehirler, vücudun en önemli organlarından biri olan karaciğere zarar verebilir. Çok az insan karaciğerinin yaşam için ne kadar önemli olduğunun farkındadır. Birçok işlevi olan harika bir kimya laboratuvarı. Sadece safra vermekle kalmaz, aynı zamanda vücudun en büyük çöp öğütücüsüdür.

Karaciğer ve bağırsaklar tüm sindirim sürecinde ortaktır! Biri hastaysa diğeri de yardıma koşmaya çalışır, taki o da bozuluncaya kadar. Karaciğer ve sindirim sistemleri bozulduğunda başınız ciddi belaya girer!
Bu nedenle, genellikle şişmiş hassas bir karaciğer, macunsu bir cilt ve çoğu zaman, devam eden kabızlık ile birlikte sarılık ve kronik yorgunluk bulursunuz.

Hayati Gücünüze Evi Temizleme Şansı Verin!

Öyleyse, vücudunuzun Yaşamsal Gücüne evi temizleme şansı vermek için yemek yemeyi bıraktığınızda çok açık. . . Orucunuzun ilk birkaç gününde yeme alışkanlığını özleyeceksiniz! İzin verirseniz rahatsız edici olabilir! Olumlu düşün!

Oruç tuttuğunuzda, Hayati Gücünüz vücudunuzdaki atıkları gevşetir ve atılmak üzere toplar. Bu devam ettiği sürece biraz rahatsızlık hissedebilirsiniz. Ancak atıklar böbrekler yoluyla atıldığında, kendinizi daha iyi hissetmeye başlayacaksınız. Oruç tuttukça şartlar günden güne değişir. Vücudunuz böbrekler ve diğer eliminasyon organları yoluyla ağır miktarda toksik zehiri ortadan kaldırırken, biraz rahatsızlık hissedebilirsiniz.

Ancak 10 günlük orucun 7. gününde neden 3. günde olduğundan daha iyi hissedebileceğiniz de açık olmalıdır .
Size sorun çıkaran zehirli zehirlerin çoğu vücuttan atıldı! Benim gözetimimde oruç tutan birçok insan, orucun 10. gününde 1. güne göre çok daha iyi ve güçlü hissettiler.

Machine Translated by Google

Bu her zaman 7 veya 10 gün oruç tuttuğ umda olur. Orucumun sonunda her zaman baş langıçta olduğ undan daha güçlü hissediyorum. İ çinde ne kadar temizsen, o kadar fazla Hayati Gücün var! Bu yüzden orucun baş langıcında, sadece gülümseyin ve bedeni arındırırken oluş abilecek rahatsızlıklara katlanın. Temizlendikçe daha güçlü hissedeceğ ini biliyorsun. Tekrar söylüyorum, daha hızlı olmak için "Sadece Sırıt ve Dayan!" Yapmalısın. Oruç sırasında yaş ayabileceğ iniz kısa rahatsızlıklar ne olursa olsun, alacağ ınız büyük ödüllere değ er!

Ponce de Leon "Gençlik Çeş mesi"ni Aradı.

İ çimizde olduğ unu bilseydi. . .

Yediğ imiz Gıda tarafından yaratıldı!

Yiyecekler Sağ lığ ınızı

Yapabilir veya Bozabilir!

Mükemmellik, olağ anüstü ş eyler yapmaktan değ il, sıradan ş eyleri olağ anüstü derecede iyi yapmaktan ibarettir. Hiç bir ş eyi ihmal etmeyin; en önemsiz eylem sevinçle yapılabilir. – Angelique Arnauld

"Vejetaryen" kelimesi "sebze"den değ il, Latince homo vegetus'tan türetilmiş tir, bu da Romalılar arasında güçlü, sağ lam, tamamen sağ lıklı bir adam anlamına gelir.

Sıvılaş tır veya Suyu Taze Organik Meyve ve Sebzeler Meyve sıkacağ ı, mutfak robotu ve blender yiyecekler, içecekler, yumuş ak (yumuş ak) diyetler ve bebek mamaları vb. hazırlamak için mükemmeldir. Meyve suyuyla sıkılmış taze meyve ve sebzelerin lifleri, çoğ u yumuş ak diyette tolere edilebilir. Herhangi bir çiğ veya piş miş meyve veya sebze sıvılaş tırılabilir ve et suyuna, çorbalara ve süt ürünü olmayan (soya, pirinç veya fındık) sütlere eklenebilir. Taze meyve suları enerji seviyenizi yükseltir ve vücudunuzun sağ lık gücünü en üst düzeye çıkarmak için bağ ış ıklık sisteminizi güçlendirir. Ekstra beslenme için sıvı öğ ününüzü veya Bragg Pep İ çeceklerinizi ş u yeş il tozlardan herhangi biriyle güçlendirebilirsiniz: yonca, klorella, arpa yeş ili, spirulina, pirinç kepeğ i veya buğ day otu.

Machine Translated by Google

Oruç Mukusla Savaşır ve Söndürür

Bence insanın sorunlarının çoğu, insan vücudunun tüm boru sisteminin tıkanmasından kaynaklanmaktadır.
Bu tıkanmanın çoğu kalın bir mukus şeklini alır.

Şu anda mukustan ne kadar özgürsün? Postnazal akıntınız var mı? Yani, sinüs boşluklarınızdan ağzınızın arkasına ve boğazınıza yavaş yavaş mukus damlaması var mı? Peki burnun?
Burun pasajlarınızda ne kadar mukus taşıyorsunuz? Günde kaç kez mendil kullanıyorsunuz?
Günde kaç kez boğazınızı temizliyorsunuz? Ne sıklıkla öksürür veya sümük ve balgam tükürürsünüz?

Ortalama bir Amerikan diyetiyle yaşayan her insan, az ya da çok, yapışkan, mukusla tıkanmış bir boru sistemine sahiptir. Bu depolanan toksik mukus, sindirilmemiş ve atılmamış, doğal olmayan gıda maddeleri ve doğumdan itibaren birikmeye başlayan toksinlerden kaynaklanır. Bu mukus sadece burnu, boğazı ve ciğerleri tıkamakla kalmaz, aynı zamanda ağızdan başlayıp anüse kadar uzanan gastrointestinal sistemin 30 feet boyunca da bulunur. Bazı insanlar sinüs boşluklarında yoğun mukus tıkanması nedeniyle büyük sıkıntı çekerler. Sadece yumuşak bir biçimde değil, aynı zamanda işitme sorunlarına neden olabilen sertleştirilmiş bir balmumunda da kulaklarda bulunur. En büyük miktarda mukus çoğunlukla akciğerlerde bulunur.

Pnömoni en ölümcül hastalıklardan biridir. Mukus akciğerleri doldurur, böylece hayati arınma için akciğerlere akan 5 ila 8 litre kanı arındırmak için yeterli hava alamazsınız. Zatürre daha fazla yaşlı insanı öldürür; kelimenin tam anlamıyla ciğerlerindeki mukustan boğulurlar.

Önemli – Gelecekteki Günlük Alışkanlıklarınız Alışkanlıklarınız yanlış, iyi veya kötü, sağlıklı veya sağlıksız, ödüllendirici veya ödülsüz olabilir. Doğru veya yanlış alışkanlıklar, kararlar, eylemler, sözler veya eylemler. . . sana kalmış! Hayatınızı değiştirebilecekleri veya bozabilecekleri için alışkanlıklarınızı akıllıca seçin! -Patricia Bragg

Machine Translated by Google

Amerikan Diyeti Mukus ve Hastalık Oluş turur

Vücudumuz elastik bir boru sistemi ile donatılmış tır. Yediğ imiz modern diyet hiç bir zaman tamamen sindirilmez ve biriken atıklar hiç bir zaman tamamen ortadan kaldırılmaz. Tüm boru sistemimiz, özellikle de sindirim sistemimiz yavaş yavaş tıkanıyor. Bu, birç ok fiziksel sorunun temelidir. Vücut, yok etme yollarının dış arı atamadığ ı mukusla aş ırı yüklenir. Yavaş yavaş büyük bir ç ürümüş kütleye konsantre olur.

Amerikan diyeti, mukus oluş turan, yüksek oranda rafine edilmiş , yüksek ş eker, tuz, kızarmış yiyecekler, süt ürünleri, et ve yağ içeren bir diyettir. Tüm süt ürünleri özellikle mukus oluş turur. İ nsan dış ında hiç bir hayvan sütten kesildikten sonra süt içmez. Modern diyet, doymuş yağ lar olan tereyağ ı ve tereyağ ı ikamelerini, margarinleri, iş lenmiş katı yağ ları ve hidrojene sıvı ve katı yağ ları içerir. Bunlar vücut iç in sağ lıksız. Vücudumuzun normal sıcaklığ ı 98.6°'dir. Bu katı, katı, doymuş yağ ları sindirmek ve özümsemek iç in vücudumuzda 300 derecelik bir ısı olması gerekirdi .

Amerikan diyetimiz ç ok miktarda iş lenmiş ve sentetik peynirin yanı sıra tuzla yoğ un ş ekilde korunmuş doğ al peynirler içerir. Bu kitapta tuzun tehlikelerini tam olarak tartış tım. Tuz kullanmayın!

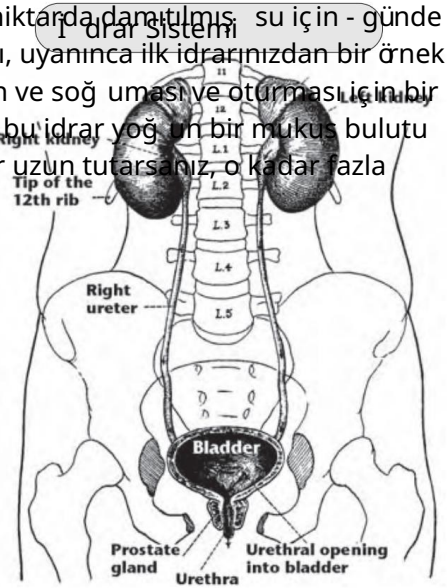
Ç oğ u Amerikalı yumurtayı sever, ancak yumurta sarısı büyük miktarlarda doymuş bir yağ olan kolesterol taş ır. Yumurta yerseniz (haftada 3-4 sınır) taze, verimli ve serbest dolaş an, organik olarak beslenen tavuklar olmalıdır. Ç oğ u Amerikalı, domuz yağ ı veya hidrojene ticari yağ lar gibi ağ ır yağ da kızartılmış ç ok fazla et yer. Et de görünür ve görünmez kendi ağ ır yağ yükünü taş ır. Bugün, Amerikan yemeklerinin ç oğ u, düdümcül favorileri olan patates kızartması da dahil olmak üzere derin kızartma yöntemiyle yapılır. Bu cansız, mukus oluş turan, sağ lıksız bir SAD diyetidir.

İ nsan vücudundaki en büyük güç , vücudun kendini iyileş tirmeye yönelik doğ al dürtüsüdür - ancak bu güç inanç sisteminden bağ ımsız değ ildir. Her ş ey inanmakla baş lar. En güç lü seç enek olduğ una inandığ ımız ş ey. – Norman Kuzenleri

Machine Translated by Google

Oruçlu Olurken İdrarda Mukus Görünür

İdrar testi, ortalama bir insanın kan dolaşımında taşıdığı mukus miktarını gösterir. 3 gün oruç tutun . Kesinlikle hiçbir şey yemeyin ve sadece bol miktarda damıtılmış su için - günde 2 ila 3 litre. Orucun her sabahı, uyanınca ilk idrarınızdan bir örnek alın, etiketli bir şişeye koyun ve soğumasını ve oturmasını için bir rafa koyun. Birkaç gün içinde bu idrar yoğun bir mukus bulutu gösterecektir. İdrarı ne kadar uzun tutarsanız, o kadar fazla toksin ve mukus açığa çıkar.



Haftalık 24 saatlik düzenli bir oruç, vücudunuzdaki büyük miktarda mukus ve toksinlerden kurtulmanıza yardımcı olacaktır. Bu toksinlerin bazıları yıllardır vücudunuzda dolaşıyor.

Kışın, çoğu insan rafine un ürünleri gibi daha ağır, konsantre yiyecekler yer: krepler, waffle'lar, şekerli tahıllar, çörekler, küçük ekmekler, ekmekler, un sosları, bisküviler, kekler, turtalar ve rafine makarnalar - vücut daha sonra o kadar yüklenir ki Hayati Kuvveti bir temizlik krizi yaratmaya zorlar - soğuk algınlığı, grip, vs. Hayati Kuvvetiniz, yoğun mukus konsantrasyonlarını yakmaya ve temizlemeye yardımcı olmak için bir ateş üretir. Akciğerler, burun ve boğaz, mukusu öksürme, hapşırma, tükürme ve sümkürme yoluyla dışarı atar. Çok az insan vücudun nasıl bir temizlik soykırımından geçtiğini anlıyor!

Vücut, mucizevi bir kendini arındıran alettir! Vücut, mukus gibi toksinleri yok etmek için yeterli Hayati Kuvvete sahip olduğu sürece, tüm enerjisiyle vücudu arındırmak ve arındırmak için çalışacaktır. İnsanlar bu kriz hakkında ne düşünüyor? Ateşli olurlar. Ateş, vücudunuzun temizleyicisidir, Tabiat Ana'nın gerçek bir doğal olgusudur ve toksinleri yakmak için onun yakma fırını görevi görür.

Machine Translated by Google

Kış Sefaletleri? Veya Vücut Temizliği?

Bilgisiz adam size bu kış sefaletini ayakları ıslandığı için çektiğini söyleyecektir! Ya da üzerine hava akımının geldiğini ve ceketini zamanında giymediğini söyleyecektir. Bunlar bilim dışı ve zayıf bahanelerdir.

Kış sefaletleri, soğuk algınlığı, grip vb., mukus ve toksinleri dışarı atıp sağlıklı olmanıza yardımcı olmak için Tabiat Ana'nın içsel kendini temizleme ve arınma kutsamalarıdır!

Soğuk algınlığına yakalanamayacağını defalarca kanıtladım. İlk yıllarda Fiziksel Kültür Hareketi'nin babası ve kurucusu Bernarr Macfadden ile iliş kiliydim. Kutup Ayıları olarak bilinen bir grup insanı örgütledi. Soğuk kış aylarında her hafta sonu ve tatilde, eğlenmek ve egzersiz yapmak için New York'taki Coney Island Plajı'nda buluş urduk. Sonra hepimiz Atlantik Okyanusu'nun buzlu sularına dalardık.

Hiç kış banyosu yapanlardan birinin burnunu çektiğini görmüş müydüm? Hiçbir zaman! İnsanlar Coney Adası'na ağır paltolar, atletler, kazaklar ve pazen iç çamaşırlarıyla gelip iskelede durup buzlu suda yüzerken ve sıçrayan bize bakıyorlardı.

Burnu çeken insanlardı, mukussuz sağlıklı beslenmeye, açık havada egzersiz yapmaya ve buzlu sularda yüzmeye inanan Kutup Ayıları değil.

Bugün New York, Coney Island'da tüm yıl boyunca yüzen iki güzel organizasyona üyeyim: Kutup Ayıları ve Buzdağları. Bu iki kulüp, soğuk su yüzücüsü olan kadın ve erkeklerden oluş maktadır. Ayrıca merkezi "L" Street Bath House'da bulunan Winter Bathers Club'a (The Boston Brownies) üyeyim. İş te yüzebileceğinizi ve kendinizi en soğuk havaya maruz bırakabileceğinizi ve yine de soğuk havaya maruz kalmaktan hiçbir zaman burun çekme, üşüme, ateş veya başka reaksiyonlar yaşamadığınızı kanıtlayan başka bir grup insan. Pasifik Okyanusu'nun kışın 50 dereceye kadar düş tüğü Kaliforniya'da yaşıyorum . Bir konferans turunda değilsem, çok uzak olmayan plajda soğuk suyla yüzeceğime güvenebilirsiniz.

Şimdi en iyi insanları yaratmanın sırrını görüyorum. Açık havada büyümek ve Toprak Ana ile yemek yiyip uyumak. – Walt Whitman

Machine Translated by Google

Mukus Testi Yap

Oruç tutmanın vücudumdaki mukustan kurtulmak için çok şey yaptığını hissediyorum. Mukussuz bir diyetle sadık bir şekilde yaşıyorum ve vücudumda birikmiş olabilecek mukus ve toksinlerin dışarı akmasına yardımcı olmak için her zaman haftalık 24 saatlik orucumu alıyorum. Makinemi temiz tutmak istiyorum.

Testi kendin yap! Birkaç ay boyunca tüm mukus oluşturan yiyecekleri diyetinizden çıkarın. Haftada 1 gün oruç tutun ve mümkünse 7 gün oruç tutun. İdrarınızı yakından izleyin. Vücudunuzda yoğunlaşan mukus miktarını kendiniz görün. Oruçtan sonra, diyetinizin % 60 ila % 70'ini çiğ salata, sebze ve meyvelerden ve pişmiş sebzeler, fasulye, baklagiller ve esmer pirinçten dengeleyin. Bu, enzimler ve besinler açısından zengin, mukussuz bir diyettir. Ayrıca çiğ, tuzsuz yemişler ve kabuklu yemişler ve tohumlar (badem, balkabağı, susam, ayçiçeği vb.) mukus oluşturmaz, bu nedenle organik meyve ve sebze diyetinize ekleyin. Bu test sırasında herhangi bir süt, yumurta, et ve sadece birkaç tam tahıl yemeyin veya hiç yemeyin.

Oruç tutmanın, sümüksüz ve etsiz bir diyetin sağlığa büyük faydalarını size anlatabilirim. Ama en iyisi kendin dene, sonra yargıç ol. Ne kadar nadiren mukusunuz olduğuna ve bir mendil kullanmanız gerektiğine dikkat edin. 7 günlük oruç, harika bir mukus gidericidir. Ekim sonu veya Kasım ayı sonlarında 7 ila 10 gün oruç tutmayı alışkanlık haline getiriyorum, böylece kış geldikçe vücudumda birikmiş olan mukustan kurtulmuş olurum. Mukussuz bir diyetle yaşamaya çalışıyorum.
Dünyayı ders vererek gezerken, Patricia ve ben bazen normalde yediğimiz tüm organik meyve ve sebzeleri alamadığımızı görüyoruz, bu yüzden arınmak için oruç tutmaya inanıyoruz.

Gerçek bilgelik, bilmeye değer olanı bilmek ve yapmaya değer olanı yapmaktır. -Edward Humphrey

---

Hastalıkların tedavisi kök nedene gitmelidir ve çoğu zaman yeterli saf, damıtılmış su eksikliğinden kaynaklanan ciddi dehidrasyon, ayrıca sağlıksız bir diyet ve yaşam tarzı ile bulunur!

İyi bir kitap dünyayı dolaşıp, kendisini zevkle okuyan ve komşularına taşıyan makul insanlara sunar. – Ralph Waldo Emerson

Machine Translated by Google

Tütün, Alkol, Kola ve Kahve Alış kanlığ ını Oruç Yoluyla Kırın

Bugün ç oğ u insan, tütün, alkol, kola ve kahve gibi bir tür zehirli uyuş turucu alış kanlığ ına bağ ımlı görünüyor. Bu maddelerin her biri tehlikeli toksik zehirler içerir. Bilimin ilgi odağ ı hâ lâ tütünün tehlikeleri. Her sigara paketinde "Tütün içmek sağ lığ ınıza zararlı olabilir" uyarısı bulunur. Dünya ç apındaki bilim adamları, tütünün insanlar üzerindeki etkilerini inceledi ler. Sonuç: Sigara bırakılmalıdır! Ama değ il. Acı gerç ek, "Et aptaldır ve her ş eyi kabul eder." Sizi sağ lıklı ve zinde tutmak iç in zihniniz güç lü ve sadık bir sağ lık kaptanı olmalıdır!

Et, tütünün karbon monoksit ve nikotinini kabul edecektir. Alkolü kabul edecek. Kahve, ç ay ve hatta ç ikolatada bulunan kafein katranını kabul edecektir.
Vücudun bu kısır ilaç ları ve zehirleri iş lemek iç in hiç bir mekanizması yoktur. Milyonlarca insan bu katilleri kullanarak hayatlarını mahvediyor, yavaş , kasıtlı bir intihar gibi!

Ş imdi, bir kiş i, merkezi sinir sistemini önce uyaran, sonra da baskılayan bu rahatsız edici ve zehirli ilaç ların esaretinden kurtulmak istiyorsa, oruç tutması gerekir. Oruç, bu zehirli alış kanlıkların zincirlerinden kurtulmak isteyenler iç in bir kurtuluş tur. Oruç tuttuğ um yıllarda, bu sefil alış kanlıkların oruç la defalarca yenildiğ ini gördüm!

Yıllar önce zincirleme sigara iç en bir kadının bana geldiğ ini hatırlıyorum. Her gün 4 paket sigara ve beş te bir viski iç ti (aa.com yardım teklif ediyor).
Yoğ un bir kahve ve kola kullanıcısıydı. Sinirlerinin bozulduğ unu söyledi. Yazmak iç in eline kalem aldığ ında titriyordu. Uyuyamadı. İ ş tahı gitmiş ti.
Gözleri bulanıktı. Teninin tonu macunsu ve sarkıktı.
Sefil durumdaydı ve hatta intihar düş ünceleri vardı! Doktoru, beslenme ve egzersiz terapilerinde ona yardımcı olabilmem iç in beni görmesini önerdi. İ pin ucuna ulaş mış tı ve her ş eyi denemeye hazırdı.

Bragg Sağ lıklı Yaş am Tarzını yaş amak ve takip etmek isteyen insanlara yardım etmeyi seviyoruz! Ş imdi size yardım etmek istiyoruz!

Machine Translated by Google

Vücut Zehirlere İ syan Ediyor!

Bu sigara bağ ımlısıyla yaptığ ım ilk ş ey onu oruç tutmak oldu. Zehirlerini ondan almadım. Sigara iç meye ve az miktarda alkol ve kahve iç meye devam etti. Ama orucunun üç üncü sabahı vücudu isyan etti ve vücudunda depolanan bu zehirler ve toksinler midesini bulandırmaya baş ladı. Vücut onları dış arı istedi! Mide bulantısı olduğ unda 2-3 bardak su iç erek zorla dış arı atmak, parmağ ınızı dilinizin arkasına koyup bir kasenin üzerine eğ ilip ç ıkarmak en iyisidir!

Hemen daha iyi hissedeceksin! Ne zaman bir sigara yaksa ya da alkol, ç ay ya da kahve iç se, ş iddetli kusma nöbetleri geç irirdi, doğ anın bilgeliğ i toksinleri atmak iç in. 10 gün oruç tuttum . O orucun son 7 günü, yıllardır vücudunu bu ölümcül zehirlerle kirletmediğ i ilk gündü. Onuncu gün orucunu aç tım ve o sabah ç ıkardığ ı idrar kalın, ç irkin bir kitleydi. Bu kütlenin ne olduğ unu biliyor musun? - onun zehir kalıntıları. Daha sonra onu 10 gün boyunca mukussuz bir diyete soktum ve sonra tekrar 10 gün oruç tuttum. İ kinci 10 günlük orucun her günü, idrarında ç ok miktarda toksik zehir ortaya ç ıktı.

Orucunun baş ında ve 10 ayın sonunda fotoğ rafını ç ektirdim. Aynı kadın olduğ unu bilemezdin! Cildi ve kas tonusu mükemmeldi.
Elleri sağ lam ve sabitti. Sefil, depresif bir insan yerine artık mutlu ve kaygısızdı! Tütün, alkol, kahve ya da siyah ç ay iç in bir daha asla arzuları olmadı. Hollywood TV ve sinema dünyasının en iyi yazarlarından biri oldu. Geliri ikiye, üç e katlandı. Kiş isel ç ekiciliğ i arttı ve bir koca iç in yakış ıklı, sağ lıklı bir adamı kendine ç ekti.

Liste, bağ ımlılıklarıyla dibe vuran ve daha sonra son ç are olarak oruç tutmaya baş layan uzun bir listedir - ve oruç hile yaptı! Tütün, alkol, uyuş turucu, kola, kahve vb. bağ ımlısı olan herkes oruç tutarak sorunlarına ç özüm bulacaktır. Vücut temizlendiğ inde artık zehirlerin girmesine izin vermeyecektir. Saf, temiz, sağ lıklı bir vücut ve güç lü bir zihin her zaman zehirleri reddedecektir. Oruç , vücudu arındırmanın, sağ lıklı ve güç lü tutmanın en büyük yoludur!!!

Machine Translated by Google

ÖLÜMCÜL SİGARA İÇME GERÇEKLERİ !

Tütün kullanımı ve pasif içicilik nihayetinde gelişmiş dünyada yaşayan tüm insanların 5'inden biraz fazlasını öldürecek - 250 milyondan fazla (marihuana dumanı da ölümcül). 50 milyon sigara içen Amerikalıdan 3 ila 2'si dumana bağlı hastalıklardan ölecek ve yaşam beklentilerini ortalama 9 yıl azaltacaktır. Katarakt gibi kanserler de sigarayla bağlantılıdır. Çocuklar ve gençler ABD'de yeni sigara içenlerin %90'ını oluşturuyor ve gençlerin sigara içmesi artıyor. Sigara içmek, içicinin duygusal durumuna bağlı olarak hem uyarıcı hem de depresan görevi görür. Günde ortalama bir paket sigara içicisi, her yıl yaklaşık 70.000 zehirli nikotin alır. "İkinci el duman" sigara içmeyenleri öldürebilir: kalp atış hızını hızlandırır, kan basıncını yükseltir ve kanlarındaki karbon monoksit miktarını iki katına çıkarır.

İkincil duman, ana dumandan daha fazla nikotin, katran ve kadmiyum içerir (hipertansiyon, bronşit ve amfizeme yol açar). Sigara içenlerin çocukları daha düşük vücut ağırlığına, daha küçük akciğerlere ve daha fazla sağlık sorununa sahip olma eğilimindedir. Sigara içen çocukların çocuklarında astım gibi akciğer hastalıkları iki kat daha sık görülür. Anne babalarına yazık. Sigara içen kadınlarda meme kanserinden ölüm oranı %25 ile % 75 arasında değişmektedir . Yale Üniversitesi'nden Dr. Harvey Risch tarafından yapılan bir araştırmaya göre, kadın sigara içenler daha yüksek akciğer kanseri riskiyle karşı karşıya kalabilir - erkek sigara içenlere göre iki kat daha fazla risk.

Vücudunuz neredeyse 100.000 mil kan damarı içerir. Sigara içmek bu damarları daraltır ve vücudunuzu yaşam için ihtiyaç duyduğu taze, zengin oksijenden mahrum bırakır.

SİGARA İÇENLER LÜTFEN BIRAKIN! Sadece 12 saat sigara içilmezken kandaki nikotin ve karbon monoksit seviyeleri düşer; kalp ve akciğerler iyileşmeye başlar. Sigara içenler bu kısır ve ölümcül yaşam, sağlık, enerji ve güzellik yok edicisini durdurmalıdır. Sigarayı dünya çapında yasaklayalım.

Machine Translated by Google

Oruç Kiloları Eritir!

Amerika'daki erkek, kadın ve çocukların %75'inin fazla kilolu olduğu tahmin edilmektedir . Bu aşırı kilolu insanlar, tıbbi otoritelere ve sigorta şirketlerine göre ciddi fiziksel sağlık sorunları yaşıyor. Fazla kilo, sağlık ve uzun ömür için büyük tehlikeler arz eder! Aynı otoriteler, fazla kilolu kişinin kronik ve hatta ölümcül hastalıklara normal kilolu bir kişiden daha duyarlı olduğunu söylüyor. Fazla kilolu bir kişi, sağlıklı olmanın heyecanını bilemez. Birincisi, çok fazla kilo taşıdıkları için sürekli yorgundurlar.

Diyelim ki bir kişi 25 kilo fazla kilolu. Şimdi, normal kilolu bir kişinin bütün gün 25 kiloluk bir bavul taşımasına izin verin. Kısa sürede her hareket acılı ve yorucu hale gelirdi. Milyonlarca kilolu insanın vücutlarına ve yaşamlarına aşırı derecede yüklendiklerini açıkça görebilirsiniz!

Obez kişinin tipik olarak fiziksel aktivitelere dalmak için hiçbir enerjisi veya hırsı yoktur. Çoğu, en yakın sandalyeyi bulmayı ve önemli bir görev yapmak zorunda kalana kadar oturmayı tercih ediyor. Fazla kilolu kişi nefes almakta zorlanır çünkü fazla eti akciğerlerinin işlerini düzgün yapmasını zorlaştırır.
Çoğu obezin en az eforla nefes nefese kaldığını görüyoruz.

Fazla kilolu kişinin vücudunda, tüm fazla yağları beslemeye ve sürdürmeye çalışmak için 700 milden fazla (inanılmaz ama gerçek) ince tüpler – kan damarları – vardır! Fazla kilolu kişinin neden ciğerlerine ve kalbinin normal işleyişine muazzam bir yük bindirdiğini açıkça görebilirsiniz. Nabızları ve kan basıncı tehlikeli boyutlara yükselir ve bu da kendi içlerinde ciddi hasara, kalp krizine, felçlere ve ölüme neden olabilir.

Her insan bedeni denilen bir tapınağın kurucusudur. . . Hepimiz heykeltıraş ve ressamız ve malzememiz kendi etimiz, kanımız ve kemiklerimizdir. Herhangi bir soyluluk, bir insanın özelliklerini hemen düzeltmeye başlar, herhangi bir alçaklık onları aşındırmaya başlar. -Henry David Thoreau

Araştırmalar, bel ne kadar büyükse, ömrün o kadar kısa olduğunu gösteriyor.

Machine Translated by Google

Fazla Yağ Bir Yüktür ve Sağlık Riskidir!

Sigorta rakamları, aşırı kilolu kişilerin kısa ömürlü olduklarını ve doğal olmayan aşırı kilo durumları nedeniyle birçok kronik hastalığa daha duyarlı olduklarını doğru bir şekilde göstermektedir. Nereden bakarsanız bakın, aşırı kilo tehlikelidir! Günümüzde obezite dünya çapında istikrarlı bir şekilde artmaktadır. Birincisi, Amerika'da bol miktarda yiyecek ve fast food restoranımız var. Ortalama bir insan, yemek yeme sevinci için midesine çok fazla yiyecek koyar. Yemek yemek Amerika'nın en popüler kapalı ve açık hava sporudur! Aile toplantılarında ve partilerinde çok fazla yemek servis etme eğilimi vardır ve herkes fazla yer.

Kahve molaları insanları öğün aralarında atıştırmaya teşvik eder. TV, insanları suç ve kötülüğü teşvik eden aptal kutusuna bakarken atıştırmaya davet ediyor. Ayrıca insanlar sürekli olarak tatlılar, dondurmalar, shakeler, sosisli sandviçler, hamburgerler, patates kızartması, pizzalar ve yemek aralarında bile daha birçok yiyecek çeşidi yiyorlar. Daha sonra, aşırı yemeyi teşvik eden büfeler, ziyafetler, fayda sağlayan akşam yemekleri vb. vardır. Mekanik bir çağda yaşıyoruz. Vücudumuza ağır miktarda yiyecek yüklüyoruz ve asla egzersiz ve fiziksel aktivitelerle yakmıyoruz. Yürümenin yerini otomobil aldı.

Biz bakıcı bir milletiz. Çocuklarımız saatlerce okulda, ardından televizyon, bilgisayar ve web karşısında oturuyorlar. Ayrıca yetişkinler bilgisayarlarda, televizyonlarda saatler geçirirler, ayrıca filmlere, konserlere ve spor etkinliklerine katılırlar. Bu sağlıksız, hareketsiz yaşam tarzı aşırı kilolu olmaya katkıda bulunur.

Fad Diyetler "Yo Yo" Yaratır Yukarı ve Aşağı Kilo Fazla kilolu

insanlar sürekli olarak hızlı diyetler yaparlar ve çoğu sadece kısa sonuçlar alır. Yüksek proteinli diyet, düşük karbonhidratlı diyet, sıvı diyet, süzme peynir diyeti vb. ve daha pek çok çeşit var. Dergiler ve gazeteler, obez kişiden kilo almak için her zaman yeni bir hızlı diyet uyguluyorlar. O kadar çok azaltıcı diyet var ki, insanların hangisini izleyeceklerini bilmeleri sinir bozucu ve kafa karıştırıcı. Bana göre oruç

İnsanları zorluklarla yüzleşmekten korkan inançeksikliğidir.
- Arkadaşlarına vermek için bir seferde 100 Oruç Kitabı sipariş eden Muhammed Ali .

Oruç ve Bragg Sirke İçeceği (sayfa 230) kilonun normalleşmesine yardımcı olur.

Machine Translated by Google

makul ağ ırlık azaltma elde etmenin tek doğ al ve bilimsel yolu. Bu yüzden oruç tutmanın zayıflamak iç in mükemmel bir yol olduğ una inanıyorum. İ lk 2 veya 3 günlük oruç tan sonra artık aç kalmazsınız. 3. günden itibaren yemek iç in can atmaz. İ nsanlar düş ük kalorili diyetlere girdiğ inde, ç oğ u zaman acıkırlar ve ağ ır öğ ünler iç in can atarlar. Ama 2 veya 3 gün oruç tuttuktan sonra tüm aç lık geç er, mide küç ülür ve aslında hoş bir deneyim haline gelir. Daha kolay nefes almaya, daha hafif hissetmeye, daha kolay hareket etmeye, daha net düş ünmeye baş larsınız ve mucizeler gerç ekleş meye baş lar.

Oruç Tutmak Sizi Artan Enerjiyle Ödüllendirir Birç ok kilolu

insanın orucun ilk 7 ila 10 günü 7 ila 20 kilo ve daha fazlasını verdiğ ini gördüm. Bu fazla kilonun kaybından sonra, özel bir iç sel esenlik hissi ve artan fiziksel ve zihinsel enerji var!

Elbette her insan farklıdır. Bazı insanlar hızlı bir ş ekilde günde sadece 1 veya 2 kilo kaybederken, bazıları 5 kilo ve daha fazlasını kaybedebilir. Oruç tutmanın güzel yanı, yağ ın biriktiğ i yerde kiloların kaybolmasıdır. Ağ ırlık karın ve kalç alarda yoğ unlaş ırsa, yağ ların küç üleceğ i yer orasıdır. Ç oğ u zaman düş ük kalorili diyet yapan insanlar, diyet yaparken kendilerini mutsuz hissederler. Bitkin ve yaş lı görünürler ve gözleri ış ıltısını kaybeder. Oruç tuttuğ unuzda bu tam tersidir. Önce yağ birikintileri ç özülür ve -vücut bu muazzam yağ ve toksin yükünden kurtulurken- kalp, nabız, tansiyon ve genel sağ lık kendini düzenler.

Yani kilo probleminiz varsa bu Oruç Programını kullanın. Haftalık 24 saatlik bir oruç la baş layabilirsiniz . İ nsanları haftada birkaç 36 saatlik oruç tutmaya yönlendirdiğ im kilo verme programlarını sık sık denetlerim. Yani 1 gün yemek yiyecek, sonra bir gün oruç tutacak ya da üç günde bir oruç tutacaklar. Kiş i yemek yediğ i günlerde kendini aş ırı yüklemiyorsa, haftada birkaç kez 36 saatlik oruç , kilo kaybını korumasına yardımcı olur. Kilo vermek iç in oruç tutmak sonuç alır. Vücudunuz inceler ve yeniden sağ lıklı, genç hatlarına kavuş ur.

Zayıflamak iç in ve oruç tutmadığ ınız zamanlarda sabahın ortasında ve öğ leden sonra iki Chromium Picolinate tableti aç karnına alın, bu aynı zamanda ş eker metabolizmasına yardımcı olur ve ş eker isteğ ini en aza indirir.

Machine Translated by Google

Beliniz Yaş am Çizginiz ve Tarih Çizginizdir!

Hollywood, California'daki en büyük film ve televizyon Yıldızlarımızdan birçoğ unu oruç tutma konusunda yılların deneyimine sahibim. Film kamerası her zaman bir insanı gerçekte olduğ undan 10 kilo daha ağ ır gösterir, böylece bir Star'ın her zaman ince, ince çizgilere sahip olması gerektiğ ini görebilirsiniz!

Evlilik ve maddi sıkıntılar yaş adığ ı için zorlayıcı bir yiyici haline gelen tanınmış bir kadın film Star'ı hatırlıyorum. Dondurma, çok ş ekerli hamur iş leri ve ş ekerlemeler gibi zengin yiyecekleri yiyerek teselli aradı.
Zamanla, fazla kiloları nedeniyle film sözleş mesini kaybetti. İ yi bir oyuncuydu ama halk kahramanlarından ciddi taleplerde bulunuyor! Bu oyuncu depresyona girdi ve bir psikiyatristin hizmetlerini aramak zorunda kaldı.
Psikiyatrist daha sonra bu aktrisi bana rehberlik etmesi için gönderdi. Bu oyuncuya, vücuduna bu ağ ırlığ ı eklemesinin aylar sürdüğ ünü ve ş imdi zayıflamasının, düzeltmesinin ve kilosunu normalleş tirmesinin zaman alacağ ını açıkladım. Kilo vermeye kararlıydı, bu yüzden iş birlikçiydi!

İ lk olarak, kahvaltıda meyve , öğ le yemeğ i için çalı fasulyesi, havuç, kabak, kara lahana veya haş lanmış domates gibi 2 hafif piş miş sebze içeren çiğ salata içeren iyi bir diyet programına koydum . Tüm ekmeğ i, tahılları ve hayvansal proteinleri diyetinden çıkardım. Akş amları Bragg Sağ lık Salatası ve kahverengi pirinç ve mercimek güveci yedi (tarifler sayfa 231). Doğ al olarak ş ekerli tatlılar elimine edildi.

İ lk 2 hafta 2 haftalık 24 saatlik oruçla baş ladım . Üçüncü hafta 3 gün, beş inci hafta ise tam 7 gün oruç tuttum. Bir aylık sağ lıklı beslenmeden sonra onu 15 gün oruç tuttum. Onu 2 hafta yedirdim ve sonra 21 gün oruç tuttum. Bu yeme, ardından oruç programı hile yaptı! Güzel figürünü (5'2" ve sağ lam, 110 pound kırpılmış) geri aldı. Gözleri parlaklaş tı, netleş ti ve genç, ış ıltılı görünümüne yeniden kavuş tu.

Yapımcılar, yönetmenler ve birçok arkadaş ı ş aş ırdı.

Hastalığ a kapıldığ ınızda, yeni arabanız, yeni eviniz, yeni büyük banka bakiyeniz - tüm bunlar, yeniden yaş ama enerjinizi ve zevkinizi yeniden kazanana kadar önemsiz hale gelir. – Peter J. Steincrohn, MD

Oruç, gençliğ i, doğ al güzelliğ i ve aerodinamik bir vücudu korumak için sihirli bir formül sunar! – Paul C. Bragg

Machine Translated by Google

Oruç - Güçlendirir ve İyileştirir Sağlığınız, Görünümünüz ve Ömrünüz

Evet, bu bir meydan okumadır çünkü yeme alışkanlıklarımız bilincimize o kadar yerleşmiştir ki birçok insan için oruç tutmak açlığa benzer. Bu açlık değil. Oruç, insanoğlunun bildiği en eski ilaçlardan biridir. Bu yüzden tekrar söylüyorum, zihin eti kontrol etmelidir! "Et aptaldır!"

Yiyecekleri ne zaman geri çevireceğini bilmek zeka, mantık ve muhakeme gerektirir. Kararlı bir insansanız, tazminat yasasına inanıyorsanız, orucu hayatınızın önemli bir parçası haline getireceksiniz. Fazla kilonun seni hasta, yaşlı, sağlıksız, çekici olmayan biri yapmasına izin verme! Yağlara isyan. Vücudunuzun kaptanı olun!

Kendinize şunu söyleyin: "Artık sağlıksız, hasta, sarkık et yükü altında olmayacağım!" Kendinize bir egzersiz ve oruç programı hazırlayın ve bir haftada yağları atmaya çalışmayın. Ağırlaşması uzun zaman aldı ve eritmesi makul bir süre alacak. Normal düşünce ve normal kilonuza indiğinizde kendinizle gurur duyacaksınız. Aileniz ve arkadaşlarınız da olacak.

Her insan sağlığının ve fiziksel görünümünün farkındadır! Hepimiz elimizden gelenin en iyisini yapmak ve hissetmek isteriz. O halde bu konuda bir şeyler yapalım! Oruç tutmak ve mantıklı, aklı başında diyet ve egzersiz sizin cevabınız! Bir banyo tartınız olduğundan emin olun ve kendinize bir mezura alın. Kendinizi tartın ve karnınızı, kalçalarınızı, uyluklarınızı ve kollarınızı düşünün. Kararlılıkla, sağlık için kilonuzu normalleştirmeye yönelik ciddi bir programa kendinizi adayın!

Oruç tutmanın değerini kendinize kanıtlamak için, açlık rejiminize başlamadan önce bir fizik muayene yapın ve evinizdeki tıbbi dosyalarınız için kan/kolesterol paneli testi (bkz. sayfa 138), idrar vb. kopyalarınızı alın. Oruçla Bragg Sağlıklı Yaşam Tarzını sadakatle uyguladıktan sonra, elde ettiğiniz gelişmelere şaşıracaksınız.

Oruç tutmak her zaman yağlardan kurtulmanın en iyi yoludur; Size oruç tutmanın her zaman kolay olduğunu söylemeyeceğim. Olumlu sonuçlara ulaşmak için olumlu düşünme ve eyleme geçmeniz gerekecek! Tehlikeli fazla kiloları kaybetmek için bugün başlayın!

Machine Translated by Google

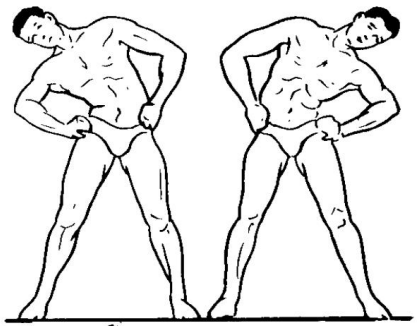
Bu Egzersizleri Günlük Yapın (set başına 10):

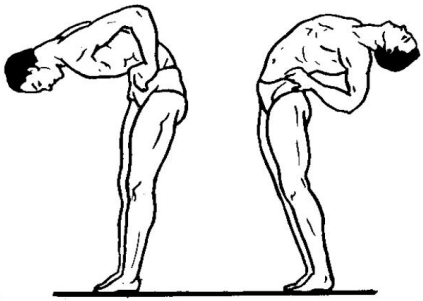
Egzersiz yapmalısınız, çünkü kolların, bacakların ve tüm vücudun zayıf kasları, mide ve kalp (bir kas) ve diğer organların benzer bir durumunu gösterir.

Mide Dış ve İç Gövde Kaslarını Zinde ve Sağlıklı Tutmak İçin Önemli Egzersizler.

Ayrıca Bunlar İyi Eliminasyonu Teşvik Ederler.

Belden yanlara, sonra öne ve arkaya doğru bükün.

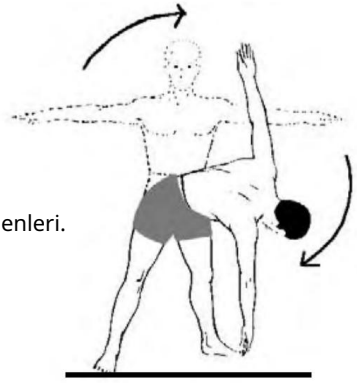




Bisiklet ve bacak vuruşları yapın.

bacak yapmak ve kalça uzanır.

Bel kıvrımları yapın ve yel değirmenleri.



Oruçla birlikte egzersiz, uzun ve mutlu bir yaşam için günlük yaşamımızda sağlıklı bir fiziksel dengeyi korumamıza veya yeniden kurmamıza yardımcı olmak için sağlanır.

Machine Translated by Google

Nasıl Kilo Alınır?
Bilimsel Oruç Programı

Zayıf insanlar çılgınca birkaç kilo almaya ve tutmaya çalışırlar. Kilo almak, zayıf olan kişide bir saplantı haline gelir ve her türlü kilo alma diyetine en yatkındırlar. Zayıf insanlar sinirli ve stresli bir duygusal durumda bana geldiler ve yedek çerçevelerine birkaç kilo vermelerine yardım etmem için yalvardılar. Çoğu sürekli soğuktu. . . en sıcak yaz günlerinde bile kazak ve kalın giysiler giyiyorlardı! İskelet gibi vücutlarından utandıkları için kilo almalarına yardımcı olacak bir diyet vermem için bana yalvardılar.

Onlara kilo alma diyeti diye bir şey olmadığını söylediğimde, sanki onlara ölüm cezası vermişim gibi şok oldular. Ama en vurgulu şekilde oruç da dahil kilo alma programı olduğunu eklediğimde, oruç tutmayı değil, programı kabul ederlerdi! "Beni olduğumdan daha ince yapmayın! Şimdi bir deri bir kemik kaldım. Yemeğimi benden alırsan korkuluk gibi görünürüm!" Sonra sadece vücutları beslenme açısından dengesiz olduğu için zayıf olduklarını açıklamak zorunda kaldım.

Onlara yiyecek ve beslenmenin eşanlamlı olmadığını söyledim. Sağlıksız yağlar, rafine şeker ve karbonhidratların yanı sıra bol miktarda süt, krema ve daha fazla besi gıdalarından oluşan bir diyet, mutlaka kilo almalarına yardımcı olmaz; vücutları bu diyette daha da incelebilir.
Oruç tutarak ve sağlıklı bir yaşam tarzı yaşayarak vücutlarını temizlemeli ve iyileştirmeli ve multi-enzim almalıdırlar.

---

350 kilonun üzerinde olan ünlü komedyen ve yazar Dick Gregory, kendisini hayatını değiştiren sağlıklı bir yaşam tarzına yönlendiren Oruç Mucizesi kitabımızdan ilham aldı. Kötü alışkanlıklarını – sağlıksız yiyecekler, alkol, uyuşturucu, sigara vb. Sağlıklı alışkanlıklarla takas etti!!! Şu anda 150 pound ağırlığında ve 8 Boston Maratonu'nda yer aldı ve diğerlerini "canlı yiyecekleri" azaltmaya ve bunlarla yaşamaya ve tüm sağlıksız, işlenmiş, ölü yiyeceklerden uzak durmaya yönlendiriyor.

Machine Translated by Google

İ nsanlar yedikleri besinlerle orantılı olarak değ il, sindirdikleri ve özümsedikleri oranda beslenirler. Sindirim ve asimilasyon organları kötü çalış ır durumda tutulduğ unda, kilo almak iç in ç ok yağ lı yiyecekler yemek kendi amacını bozar.

Düş ük kilolu olmak genellikle hatalı sağ lıktan kaynaklanır. Asimilasyon ve sindirim düş ük bir hızda çalış ırken vücuda ç ok fazla yiyecek doldurmak boş unadır. Ağ ırlığ ı normalleş tirmenin (yukarı veya aş ağ ı) sırrı, oruç tutarak detoks sistemini daha verimli hale getirmektir.
Daha sonra zayıf olan kiş i, verimli ç alış ması iç in sindirim ve özümseme sistemlerini genç leş tirir.

Kilolu kiş inin ihtiyacı olan ş ey, tam olarak kilolu kiş inin ihtiyaç duyduğ u ş eydir - vücuda temizleyici fizyolojik bir dinlenme sağ layan bir oruç . Hem fazla kilolu hem de zayıf kiş ilerde sindirim ve asimilasyon sistemleri fazla ç alış tırılmış tır. Bunu zayıf insanlara aç ıklamak zor. Sabırsızdırlar ve bir diyetle hemen kilo almak isterler, ancak ö nce zayıf olan kiş i, hızlı bir ş ekilde sağ lanan fizyolojik dinlenme süresinin daha iyi sindirim ve gıdaların daha iyi özümlenmesi ile sonuç landığ ını anlamalıdır.

Vücudun Güç lü İ yileş tirici Güç leri Vardır Vücut , aş ırı

miktarda gıda ile yüklenmediğ inde olağ anüstü bir iyileş me gücüne sahiptir. 70 yılı aş kın süredir oruç tutan zayıf insanlarda, oruç tutmayı ve tam bir Doğ al Yaş am programına inanmayı öğ renen zayıf ve zayıf insanlarla olağ anüstü baş arılar elde ettim.

Ç ok küç ük bir bebek olarak dünyaya gelen ç ok sevdiğ im bir kız kardeş im var. Doğ umda yaklaş ık 3 kilo olduğ unu düş ünüyorum. Tüm hayatı boyunca kız kardeş im Louise'e "sıska" denildi. Ç ocukken, herkes anneme iç i süt ve krema ile doldurulması gerektiğ ini, bolca domuz eti, patates, pirinç , krema ve sözde kilo aldıran tüm yiyecekleri yemesi gerektiğ ini söylerdi. Ama kız kardeş im bu sözde ş iş manlatıcı yiyeceklerle ne kadar ç ok doldurulursa, o kadar ince, zayıf, solgun ve daha fazlası

Machine Translated by Google

cansız oldu! Kız kardeş imin çok zayıf olduğ u ve yatakta kalması gerektiğ i zamanlar oldu. Ve yataktaki bu dönemlerde bile, hala kilo aldıran diye adlandırılan bir diyetle doldurulmuş tu.

Daha sonra, evi terk edip sağ lığ ıma kavuş tuktan sonra, kız kardeş im Louise'in yaş adığ ı yer olan Virginia'ya döndüm. O zaman bir yetiş kindi ve bekardı. Lisede öğ retmenlik yapıyordu ve zayıftı, yıkıktı ve genel bir zayıflığ ı vardı. Rengi solgun ve hastalıklıydı. Sınıfta geçen zor bir günün ardından eve gelir ve yorgunluktan kendini yatağ ın üzerine atardı.

Ona insanların kilo alması için doğ al bir yol bulduğ umu ve okul kapanıp yaz tatili baş ladığ ında Virginia'ya döneceğ imi ve onun kilo almasına yardımcı olacak bir program denetleyeceğ imi söyledim. Doğ al, sağ lıklı bir yaş am tarzı yaş amaya baş ladıktan sonra vücudumu değ iş tiren büyük mucizeyi görmüş tü ve ona söylediğ im her ş eye kusursuz bir güven duyuyordu. Programın bir bölümünün vücuduna fizyolojik bir dinlenme sağ layacak bir dizi oruç olacağ ını ona açıkladım. Bu, vücudunun sindirim ve özümseyen organlarına kendilerini canlandırma ve gençleş tirme ve daha iyi performans gösterme ş ansı verecekti.

Bu bir detoksifikasyon temizleme sistemidir. Ona orucun midesindeki hidroklorik asidi artıracağ ını ve böylece daha fazla proteinli gıdayı emebileceğ ini söyledim. Sadece proteinin sindirimi daha iyi olmakla kalmaz, tüm sindirim organları da oruçla iyileş ir ve kendini yeniler. Tüm metabolizma süreci, oruç programı sayesinde iyileş ecekti.

Oruç tutma yoluyla metabolizma düzeldiğ inde, oruçtan sonra oluş an yeni ette daha sağ lıklı bir yoğ unluk ve özgül bir ağ ırlık olduğ unu yıllar içinde kanıtladım.
Oruç, vücudun proteinleri, yağ ları, karbonhidratları, niş astaları, doğ al ş ekerleri, mineralleri, vitaminleri ve vücudun verimli ve daha güçlü çalış ması için gerekli diğ er tüm temel besin maddelerini daha iyi özümsemesine yardımcı olur.

İ yi! Sağ lık ve Mutluluk yolunu Yüksek Sağ lığ a götürmeye karar verdiniz. Baş ladığ ınızda birkaç zorlu nokta olacak, ancak yakında Sağ lık ve Uzun Süreli Gençliğ in Yolunda yürüyüş e çıkacaksınız!

Machine Translated by Google

Oruçla Mucizeler Gerçekleşir!

Louise'e 7 günlük distile su orucuyla başladım. Doğa Ana'nın sindirim ve özümseme organlarını arındıracağına ve yeni bir bedeni yeniden inşa etmesine yardım edeceğine inanarak bu hızla girdi. Orucun 7 gününde kilo verdiği doğrudur, ancak orucunu açtıktan sonra sağlıklı bir iştahı geliştirmiştir. Organları için bu hafta dinlenmesi, sistemi için ne mucizeler yaptı. Yemekten hiçbir zaman yeni diyetinin tadını çıkardığı kadar zevk almadığını söyledi. Sözde "iyi, besleyici, şişmanlatıcı yiyecek" değil, %60'ı çiğ, taze salatalar, sebzeler ve tatlılar, taze meyveler ve kahverengi pirinç, mercimek ve çiğ fındık ve tohumlardan oluşan bir diyet. Ona pişmiş sebze ve fasulye, esmer pirinç ve mercimek, çiğ, tuzsuz fındık ve tohumlar ve bunların yağları. İlk oruçtan bir ay sonra onu 7 günlük bir oruç daha tuttum. Bu 7 günlük oruç onun için yeni bir hayata başladı çünkü vücudu o kadar temiz ve sağlıklıydı ki dolmaya başladı.

Sıska kız kardeşim güzel bir kadın oldu - tamamen yuvarlak ve aerodinamik - vücudunun her parçası gençleşmiş gibiydi. Saçları daha önce hiç olmadığı bir parlaklığa kavuştu, yanaklarında bir parıltı ve küçük bir çocuk gibi gözlerinde bir ışıltı vardı! Akrabalarımız ve arkadaşlarımız Louise'deki dönüşümle karşısında şaşkına döndüler. En mutlu yanı, bir yıl içinde kız kardeşimin Westmoreland County, Virginia'daki en popüler kızlardan biri haline gelmesi ve bir yıl içinde iyi, yakışıklı bir adamla evlenmesiydi! Hayatları bir peri masalı gibiydi çünkü çocukları vardı ve sonsuza kadar mutlu yaşadılar. Kız kardeşim hayatı boyunca sağlıklı, zinde ve genç kaldı.

Oruçla birlikte kız kardeşime bir egzersiz sistemi verdim. Kısa yürüyüşlerle başladı ve ardından uzun yürüyüşlere çıktı. Onu bol bol temiz hava almaya, sabah erken veya öğleden sonra güneş banyosu yapmaya ve derin nefes egzersizleri yapmaya ikna ettim. Her zaman sakin ve dingin bir zihin tuttu. . . Doğa Ana ile çalıştı, ona karşı değil!

Orada bulacağınız zevk için yemeyin; gücünü artırmak için ye ve cennetten aldığın hayatı korumak için ye. - Konfüçyüs

Machine Translated by Google

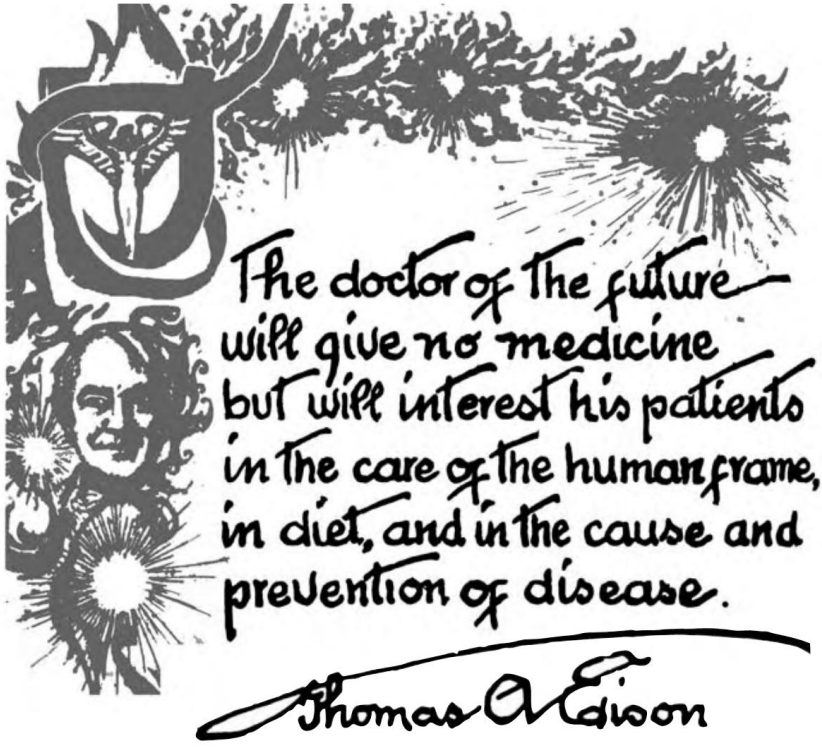
Oruç En Güvenli, En Sağlıklı Kilo Normalleştirici

Zayıf, zayıf kız kardeşim için yaptığımı binlerce zayıf insan için yaptım. Oruç, hem zayıf hem de fazla kilolular için mucizeler yaratır. Her iki tür insanın da gerçek ihtiyaçları, oruçla birlikte tamamen aynı doğal yaşam programı ile karşılanır.

Oruç, herkesin kendilerini daha üstün bir sağlık durumuna geri getirmesine yardımcı olan sihirli anahtardır. Oruç, büyük detoks yapıcıdır ve vücudu detoksifiye ederek, normal işleyişini geri kazanma şansı veririz. Oruç, sağlık ve uzun ömür için harika bir "Açık Susam"dır.

Her insan farklıdır ve bazıları diğerlerinden daha hızlı sonuç alır. Orucun ayrılmaz bir rol oynadığı Bragg Sağlıklı Yaşam Tarzını yaşamaya sadakatle odaklanırsanız, Tabiat Ana sizi asla yarı yolda bırakmaz! Bu nedenle, zayıfsanız, zayıfsanız ve başarısız olan çeşitli kilo verme diyetlerini denediyseniz, cesaretiniz kırılmasın.

Bunun yerine, haftada 24 saat oruç tutmayı ve ayrıca Bragg Sirke İçeceği'ni deneyin (sayfa 230). Her ikisi de vücuda kilonuzu temizleme ve normalleştirme şansı vermeye yardımcı olacaktır.


The doctor of the future
will give no medicine
but will interest his patients
in the care of the human frame,
in diet, and in the cause and
prevention of disease.
Thomas A Edison

Machine Translated by Google

Sabah Çözümü

Bu gün, her türlü kirlilik, endişe, hoşnutsuzluk, cesaretsizlik, kıskançlık ve bencillik düşüncesini derhal uzaklaştırarak basit, samimi ve sakin bir hayat yaşayacağım. Neşe, mutluluk, hayırseverlik ve kardeşlik sevgisini geliştireceğim; Harcamalarda tasarruf, vermede cömertlik, konuşmada dikkatlilik ve tayin edilen hizmette titizlik. Her güvene sadakat ve Tanrı'ya ve Doğa Ana'ya çocuksu bir inanç sözü veriyorum. Özellikle günlük sağlık, dua, çalışma, çalışma, fiziksel egzersiz, derin nefes alma ve iyi duruş alışkanlıklarıma sadık kalacağım. Her hafta 24 saat oruç tutacağım, sadece sağlıklı yiyecekler yiyeceğim ve her gece yeterince uyuyacağım. Her gün kendimi fiziksel, zihinsel, duygusal ve ruhsal olarak geliştirmek için her türlü çabayı göstereceğim.

Paul C. Bragg ve Patricia Bragg tarafından kullanılan Sabah Duası

Ünlü Dr. Oliver Wendell Holmes, doktorun tüm ilaçları denize atılırsa bunun insanlık için çok daha iyi, balıklar için daha kötü olacağını açıkladı.

Neşe ve içerik harika güzelleştiricilerdir ve genç görünümün ünlü koruyucularıdır. - Charles Dickens

---

En basit tanımıyla bir dua, yalnızca Tanrı'ya yönelmiş bir dilektir.
- Phillips Brooks

Her gün yeni bir doğum günüdür; her anı bizim için yeni;
yeniden doğarız, yeni işler ve çabalar için yenileniriz. – Isaac Watts

Rabbimiz bize biraz güneş,
biraz iş biraz eğlence ver.

Bize her türlü mücadelede ve tükürükte,
Günlük tam tahıllı ekmeğimizi ve yiyeceğimizi ver.
Bize sıhhat ver, imtihanımızı ve birazını
da başkalarının hatırına.
Bize de bir parça şarkı, bir
masal ve bir kitap ver, bize yardım etsin.
İnsanlar barış içinde kardeşçe
yaşamayı öğrenene kadar bize kendimiz ve
başkaları için en iyi olmamız için bir şans ver Tanrım.

– Eski Bir İngilizce Dua

Machine Translated by Google

Oruç, Kış Acılarıyla Mücadele Eder

Ne kadar sağlıklı ve sağlıklı yaşamaya çalışırsanız çalışın soğuk algınlığı, nezle ve grip size yetişecektir. Bu olursa, lütfen cesaretiniz kırılmasın, ancak vücudunuzun evdeki kalıntıları ve toksinleri temizlediğine şükredin.

Burnunuzdan sıcak, sulu mukus damlarsa ve hapşırırken kafanız kalınlaşırsa; ateş vücudunu sardığında ve kendini kötü hissettiğinde, havayı suçlama! Onu soğuk bir hava akımına yüklemeyin!

Ayaklarını ıslattığın ya da üşüdüğün için suçlama! Ve hepsinden önemlisi, "Yakaladım!" demeyin. Bunun için uygun isim "akut iyileşme krizi"dir. Bunu yaşamamızın nedeni, karmaşık bir medeniyette yaşamamız ve içsel olarak saf kalma içgüdüsümüzün çoğunu kaybetmemizdir.

Yani – kesinlikle açıklanamayan fizyolojik bir nedenden dolayı – vücudumuzdaki Hayati Güç, atıkları, toksinleri ve mukusu gevşetir ve "akut iyileşme krizleri (soğuk algınlığı, grip vb.)" ile ondan kurtulmaya devam eder. Hayati Gücünüzle işbirliği yaparsanız, hayatınızdaki bu zorlu nokta çabucak geçecektir. Bu yüzden onu kötü niyetli küçük bir böcek, bir virüs veya soğuk hava için suçlamayın. Sadece Hayati Gücünüzün sizi içsel olarak temiz tutmaya çalıştığını anlayın.

Bilge Tabiat Ana'ya müdahale ederseniz, vücudunuzun mucizevi temizlik işinin tüm doğal sürecini karmaşık hale getirirsiniz. Artık bu akut iyileşme krizinin neden oluştuğunu bildiğinize göre, oruç tutmak dışında arınma sürecini durdurmak için hiçbir şey yapmamalısınız. Evet, basit ve en iyi cevap bu – hızlı ve vücudunuzu temizlemeye yardımcı olun!

Bu şifa kriziyle savaşmamalısınız çünkü Doğa Ana sizin için ne yaptığını biliyor. Ne yapmalısın? Oruç programınıza hemen başlayın! Sağlığınız ve hayatınız kadar önemli bir şey kesinlikle yok!

Oruç Doğa Ana ve Tanrı'nın Mucizesidir - temizler, yeniler ve gençleştirir!

Oruç, mukusun, toksinlerin ve tıkanıklıkların, arteriyel plakların çıkarılmasına yardımcı olur ve tüm vücudu temizler.

Machine Translated by Google

İ yileş meniz İ çin Hızlı ve Dinlenin!

Yaptığ ınız her ş eyi bırakın ve bir temizlik krizi sırasında sıcak bir yatağ a girin. Tüm yemeyi bırak. Bu aynı zamanda meyve veya meyve suları olmadığ ı anlamına gelir. Düzenli aralıklarla bol miktarda sıcak, damıtılmış su iç in, limon suyu veya elma sirkesi ile biraz bal ekleyin. Baş ka bir ş ey yiyip iç meyin. Yatak odanızda iyi bir temiz hava sirkülasyonu olduğ unu gör ün. Okuma, radyo dinleme, TV izleme! Sadece uyu ve dinlen - baş ka bir ş ey değ il. Her ş eyden önce, akrabalar ve arkadaş larla konuş arak değ erli enerjinizi boş a harcamayın! Temizlemek ve yeniden ş arj etmek iç in inzivaya gidin. Tanrı'nın temizlik masasındasın.

Bir kış iyileş me krizi sırasında veya bu konuda bir yaz iyileş me krizi sırasında ne kadar süre oruç tutmalısınız? Yılın herhangi bir zamanında meydana gelebilirler, ancak genellikle soğ uk havalarda gör ülürler. Çoğ u durumda, 3 günlük dinlendirici oruç sizi tekrar ayağ a kaldıracaktır. Ancak bazen baş arılı bir iş çıkarmak bir hafta veya 10 gün sürebilir.
Bu konuda dalga geç me! İ yileş me krizinden sonra daha sağ lıklı olacağ ınızı göreceksiniz. Hayati Gücünüzle ç alış ırsanız, muazzam miktarda iç zehiri dış arı atarsınız. Sadece panik yapma! Tabiat Ana ç ok bilgedir ve sizin iç in en iyisini bilir.

Tabiat Ana'ya inancınız ve güveniniz varsa, her zaman onunla ç alış acaksınız. Ben 5 ç ocuk büyüttüm ve ne zaman burunları ç arpsa onları oruç tutup dinlendirdim. Birkaç gün iç inde iyileş me krizinden kurtulacak ve tekrar aynı sağ lam benlikleri olacaklardı. Torunlarım bu programı izledi. . ve ş imdi büyük torunlarım onu takip ediyor! Ç oğ u·insanın gör ünüyor ki, hastalığ ın bir ş ey yapmaları veya almaları gerektiğ ini düş ünüyorlar. Korkuyla dolular.

Tabiat Ana sizi hayatta ve sağ lıklı tutmak iç in ç alış tığ ı sürece kesinlikle korkacak bir ş ey yok. O en iyisini bilir ve herhangi bir krizde sizi gör ür, ç ünkü o Tanrı'nın kendi doktorudur! Her insan sağ lığ ını sahip olabileceğ i en değ erli nimet olarak gör meli ve "korkunç ve harika bir ş ekilde yapılmış " bedenini anlamaya ç alış malıdır. Bragg Sloganının 3 John 2'de belirttiğ i gibi, değ erli bedeninizi Supreme Health'de koruyun .

Machine Translated by Google

Beden Kendi Kendini İyileştirir ve Kendi Kendini Onarır

Her insan sadece karakterinin "Usta İnşaatçısı" değil, aynı zamanda sağlığının ve fiziksel esenliğinin de koruyucusudur. Yaradan insana sadece "Tanrı benzeri" bir beden vermekle kalmamış, aynı zamanda ona harika bir akıl ve muhakeme gücü vermiştir. İnsan, kendisine cömertçe sunulan tüm doğal kaynakları, kendi sağlığı ve şifası için anlama ve kullanma yeteneğine sahiptir.

Oruç Mucizesi, kendinize Daha Yüksek Sağlığa yardım etmenin başka bir yoludur. Tabiat Ana bize basit şifa ilaçları verir. Tabiat Ana ile işbirliği yapmaya ve yaşamlarımızı onun değişmez yasalarına uydurmaya istekli olmalıyız. "Doğal Yaşam Tarzını" izleyerek, fiziksel, zihinsel ve ruhsal yenilenme armağanlarıyla gençliğin değerli çiçeklerini yeniden yakalayabiliriz. Sağlığın kestirme yolu yok! Tabiat Ana bizden üzerimize düşeni yapmamızı bekliyor. Oruç tuttuğunuzda Tabiat Ana ile çalışıyorsunuz. Tanrı ve Doğa Ana, yaşamlarımızı ve alışkanlıklarımızı Ebedi Sağlık Yasalarına uygun hale getirmeye istekli olmadıkça bir mucize gerçekleştirmeyecektir.

Dürüst ve samimi inancım, hiç kimsenin kimseye fiziksel sefaletini iyileştirme sözü vermemesi gerektiğine inanıyorum. Birine bir tedavi sözü vermek, birinin hem Tanrı'yı hem de Doğa Ana'yı oynamaya çalıştığı anlamına gelir ve hiçbir insan size gerçekleştirebilecekleri sonuçları vaat edemez!

Oruç tutmak ve sadece sağlıklı, doğal besinler yiyerek daha genç, sağlıklı bir yaşam elde edebilirsiniz. İyileşme, yalnızca vücudun gerçekleştirebileceği içsel bir biyolojik işlevdir. Oruç tutarak vücudunuzun temizleme işini verimli bir şekilde yapmasına yardımcı oluyorsunuz. Tabiat Ana sizi hayatta ve iyi tutmak için sürekli çalışıyor. Bu yüzden Tabiat Ana bir iyileşme krizi (soğuk algınlığı, grip vb.)

Oruç, vücudunuza sağlayabileceğiniz en büyük yardımdır, çünkü daha temiz, daha sağlıklı ve daha genç olabilmeniz için tüm Yaşamsal Gücünüzün toksik zehirleri tüm vücudunuzdan dışarı atmasına izin veriyorsunuz!

Oruç, iç temizliği, arınma, sağlıklı ve genç kalmak içindir.

Machine Translated by Google

bragg.com'u ziyaret edin ve web'den arkadaş larınıza ücretsiz Bragg Health Müzikal E-Kartları gönderin!

Yapıyor musun

Belirtileri Göster

ERKEN

YAŞ LANMA?

Yaptığ ın her ş ey büyük bir ç aba mı?

Cilt tonunuzu kaybetmeye mi baş ladınız?
Kas tonunuz? Enerjin mi? Saç ın?

Küç ük ş eyler sizi rahatsız eder mi?
unutkan mısın Kafası karış mış ?

Eliminasyon yavaş mı?

Alerjin var mı? Eklem ağ rıları

Ağ rılarınız ve ağ rılarınız var mı?

nefesin kesilir mi
koş arken veya merdiven ç ıkarken?

Sırtınız ve vücudunuz ne kadar esnek?

Soğ uğ a ve sıcağ a ne kadar iyi uyum sağ lıyorsunuz?

Kendinize ş u önemli soruları sorun:
Sağ lıklı ve mutlu muyum?
Kayıyor gibi görünüyor muyum ve
artık kendim gibi değ il miyim?
Bu sorulara cevabınız "Evet" ise

BUGÜN BAŞ LA

Yaş ayan
Bragg Sağ lıklı
Yaş am tarzı!

Tabiat Ana'yı anlayan, Tanrı ile birlikte yürür.

Machine Translated by Google

Erken Yaşlanmayı Yenin

Bu Testi ve Ayna Testini Şimdi Yapın & Sağlığınızı İzlemek İçin Her Ay Sonra

Şimdi çıplak aynanıza gidin ve bu Ayna Testini yapın: Gördüklerinizden memnun musunuz? • Yaşlı ve yorgun görünüyor musunuz? • Vücudunuz sarkıyor mu? • Zayıf cilt ve kas tonunuz mu var? • Saçın nasıl? • Duruşunuz nasıl? • Gözleriniz donuk ve cansız mı? • Soluk, solgun bir tene mi sahipsiniz? • İnce ve fit misiniz?

Vücudunuzu dikkatli bir şekilde inceledikten sonra, onu nasıl tanımlarsınız? • Genç mi? • Yaşlanma? Bu sorulara sizden daha dürüst kimse cevap veremez.
Hayatının sorumluluğunu alabilecek tek kişi sensin!

Sadece görünüşten öteye gidelim. Bugün gerçekten nasıl hissediyorsun? • Enerji ve canlılık patlaması mı yaşıyorsunuz yoksa rahatsız edici ağrı ve sızılarınız mı var? • Peki ya vücudunuzun hareketli eklemleri? • Sert ve ağrılı mısınız? • Beliniz ağrıyor mu? • Dün gece nasıl uyudun? • Yeni kalktınız ve kendinizi canlı hissettiniz mi? • Yatağa yorgun gittiniz, ancak uyuyamadınız mı? • Yeni güne tüm enerjiniz çekilmiş gibi enerjisiz hissederek mi girdiniz? • İş tahınız nasıl? • Yediğiniz her yemekten zevk alıyor musunuz? • Yemekten sonra gaz sancısı çekiyor musunuz? • Elemeniz ne olacak? • Mükemmel mi yoksa bağırsaklarınız mı tıkalı? • Her şeyden önce, bugün mutlu muydunuz? • Dün? • Yoksa moraliniz bozuk ve moraliniz bozuk mu?

• Hızla yaşlandığınızı hissediyor musunuz? • Hayat yanından mı geçiyor? • Dürüstçe "Yaşlıkça gençleşiyorum" diyebilir misiniz? • Yoksa ne kadar uzun yaşarsanız, o kadar yaşlı hissettiğinizi kabul etmek zorunda mı kalacaksınız? • Zamanından önce yaşlanmak yerine genç görünmek ve hissetmek istediğinizi biliyorum. • Bragg Sağlıklı Yaşam Tarzını yaşamaya ŞİMDİ başlayın! Sonuçları göreceksiniz - bu testi aylık olarak yapın.

Tabiat Ana, zaman ve sabır üç büyük hekimdir. – İrlanda Atasözü

Machine Translated by Google

Oruç Mucizevi Bir Yeniden Doğuş ve Diriliştir!

Oruç tutmanın sizin için neler yapabileceğini dürüstçe anlatayım. Bu doğal mucize sizin için erken yaşlanma sürecini tersine çevirmeye yardımcı olabilir. Bu dakikadan itibaren, yeni bir hayat kiralayabilirsiniz! Oruç tutmanın yaşlanmamanın ve gençliğin kapısını açan sihirli anahtar olduğu dünyanın en büyük bilim adamlarından bazıları tarafından kanıtlanmıştır.

Bilim adamları yıllardır solucanlar, beyaz sıçanlar ve kobaylar üzerinde deneyler yapıyorlar ve bazı dikkate değer bilimsel gerçekler keşfettiler. Bu laboratuvar hayvanlarını oruç tuttular ve oruçlar arasında onları bilimsel olarak dengeli, doğal diyetlerle beslediler. Bir mucize gerçekleşti - gençleşiler ve daha uzun yaşadılar! Bu bilim adamları kararlıdır ve sadece gerçekleri isterler ve gerçekler gerçeği ortaya çıkardı. (Bu dürüst bilim adamlarını ve tüm adanmış sağlık savaşçılarını övüyoruz.)

Bu ilginç araştırma web sitesine bakın: www.walford.com Oruç sadece yaşlanma saatini yavaşlatmakla kalmaz, aynı zamanda vücutta sağlıklı bir gençlik ve yeniden doğuş sağlar.

Oruç tuttuğum yıllarda, her yaştan insanın başına binlerce inanılmaz mucizenin geldiğini gördüm.

Uzun yıllar film endüstrisinde çalışan Martin Cornica adında bir Bragg sağlık öğrencisini hatırlıyorum. Erken yaşlandığını fark ettiğinde yaklaşık 40 yaşındaydı. Kendini orta yaşlı bir adam olarak görüyordu.
Neden olmasın? Bugün bir Amerikalının ortalama yaşam beklentisi şanslıysa 76,7 yıl olduğundan, 40 yaşında hayatının yarısını yaşadığına karar verdi. Bu yüzden, milyonların yaptığı gibi, hızını tipik bir orta yaşlı adamın hızına indirdi.

Martin Cornica gençlik yıllarında şampiyon bir tenisçiydi. Ama tenis raketini atmıştı çünkü oyunun sadece gençler için olduğunu düşünüyordu.
Sonra Universal Stüdyolarından biri ona The Bragg Health Crusade'den bahsetti. Martin, sırf meraktan bir tanesine katıldığını ve bunun hayatındaki dönüm noktası olduğunu söyledi. Onu sürekli gençlik ve sonsuz enerjiyle tanıştıran cankurtaran oldu. Sırada Sen Varsın!

Kitap bir bahçe, bir meyve bahçesi, bir depo, bir parti, bir akıl hocası, bir öğretmen, bir yol gösterici ve bir danışmandır. –

Henry Ward Beecher Bilgelik iyice öğrenildi, asla unutulmayacak. – Pisagor

Machine Translated by Google

70 Dünya Tenis Şampiyonu'nda Yeniden Şarj Edildi

Martin Cornica, dünyanın her yerinden binlerce insana verdiğim gerçekleri öğrendi. Vücuda bakma bilimini bildiğinizde, doğal olarak sağlıklı ve genç bir yaşamın sırrına sahip olursunuz.
Martin genç görünmek ve hissetmek istiyordu. Tabiat Ana'nın benim öğrettiğim yaşam planını denemeye hevesliydi.

Sağlık Dersime katıldıktan sonraki gün 24 saat oruç tuttu. Sağlıklı ve mükemmel dengeli bir diyet yemeye başladı. Oruç tutup Bragg Sağlıklı Yaşam Tarzını yaşayarak, yaşından yıllar geçti. 40 yaşında olmasına ve şampiyon tenis oynamak için yaşının çoktan geçmiş olmasına rağmen, Bay Cornica kendini 20 yaşından daha güçlü hissediyordu! Enerjisi ve canlılığı süperdi, bu yüzden Los Angeles Tenis Kulübü'ne katıldı ve tekrar oynamaya başladı. Bunu haftalık 24 saat oruç tutmaya ve doğal bir gıda diyetiyle yaşamaya devam etti. Her gün her yönden gelişti. Kısa sürede dayanıklılığı o kadar büyüktü ki, dünya şampiyonu tenisçileri oynuyordu! Sonraki 30 yıl boyunca birbiri ardına büyük turnuvalarda oynadı ve birçok şampiyonluk kazandı. Tenis genellikle sadece genç ve enerjik olanlar için bir oyun olarak görülür, ancak burada sözde genç şampiyonlarla oynayıp kazanmayı çoktan geride bırakan bir adam vardı!

Martin Cornica, 70 yaş üstü tüm erkekler için Dünya Şampiyonu Tenis Oyuncusu oldu ! Tenis dünyasındaki insanlar, 70'li yaşlarındaki bu adamı müthiş bir şampiyonluk tenis maçı oynarken gördüklerinde tamamen şaşırdılar.

Ortalama bir insan, bir erkeğin 70 yaşına geldiğinde ya yarı ölü ya da tükenmiş olduğuna inanır. Martin Cornica, bunun bir yanılgı olduğunun canlı kanıtı! Bu dünyada yaşadığın yılların sayısı değil, nasıl yaşadığın önemli! Çok gururluyum çünkü o kesinlikle herkesin Doğa Ana'nın ve Tanrı'nın Yaşam Yasalarını izleyerek yaşlanmayacağını ve yeniden doğabileceğini kanıtladı. Yaşınız ne olursa olsun, Doğa Ana size geri dönüş yapma fırsatı verecektir. Evet, o yorgun, erken yaşlanan bedenden çıkıp, daha sağlıklı ve daha genç olacak güçlü bir vücudu yeniden inşa edebilirsiniz! Bugün başla!!!

Machine Translated by Google

Bragg Sağlıklı Yaşam Tarzını yaşamakla birleşen bir yıllık periyodik oruçtan sonra, aynaya bakabilir ve yaptığınız büyük gelişmeden dolayı mutlu olabilirsiniz.
Bu kitapta anlatıldığı gibi Bragg Sağlıklı Yaşam Tarzı'nı yaşamaya devam ederseniz, fiziksel dönüşümü arkadaşlarınız ve akrabalarınızın harika gençleşmenize dikkat etmesini ve hayret etmesini sağlayacaktır. Farkı sadece kendinizde görmeyeceksiniz, farkı hissedeceksiniz!
Ancak bu dönüşümü ancak bedeniniz üzerinde mutlak hakimiyet kurmaya istekliyseniz yapabilirsiniz.

Martin Cornica'nın 24 saatlik oruçla yaptığı gibi başlayın.

Doğru beslenme ile ilgili bölümü okuyun. Doğa Ana'nın 9 Doktoru yeniden doğuşunuzda size yardımcı olacak. Kendilerine yardım edenlere yardım etmeye her zaman hazır ve isteklidirler.
Bahsetmem gereken tek bir üzücü not var. Yaşlandıkça ve daha canlı hale geldikçe, en çok sevdiklerinizin çürümeye başladıklarını ve bu hayattan çok daha önce çürümeye başladıklarını göreceksiniz, çünkü onlar "hayatın en büyük kanunu"nu, "En Güçlünün Hayatta Kalması"nı öğrenmeyi reddettiler. ". Aynı şey özel hayatımda da oldu. En çok sevdiğim birçok arkadaşımın sağlıklı bir yaşam sürmeyecekleri için zamanından çok önce hastalandığını, acı çektiğini ve öldüğünü görmek zorunda kaldım.

İşte Ömür Boyu İsyanınızın Fırsatı! Yaşlanmayı reddet!

Dolu bir hayatın değerli yıllarından hiçbirini kaybetmeyi reddedin! Tabiat Ana, bu dakika olumlu kararınızı vermenizi bekliyor!

İyi! Sağlık ve Mutluluk Yolundan Daha Yüksek Sağlığa çıkmaya karar verdiniz. Başladığınızda birkaç zorlu nokta olacak, ancak yakında Sağlık ve Uzun Ömürlü Gençliğin Otoyolu boyunca yürüyüşe çıkacaksınız!

Sağlıklı ve tatmin olmanızı isteyen iki güçlü mucize güç olan Tanrı ve Doğa Ana ile çalışırken başarısız olamazsınız. 24 saatlik orucunuza bugün başlayın . Yakında doğum günlerinde güleceksin. Senin için hiçbir şey ifade etmeyecekler!
Yaşlanmamanın kutsanmış halinde yaşamaya başlıyorsunuz!

Olumlu bir yanı var, bir de olumsuz yanı var ve her an siz karar veriyorsunuz.
–Kardeş Corita

Gerçekten başarmak istediğiniz şeyi yapmaya çalışmaktan vazgeçmeyin. - Ella Fitzgerald

Machine Translated by Google

Oruç, Damarları Genç Tutar

Amerikan Kalp Derneği'ne göre, Amerika Birleşik Devletleri'ndeki ölümlerin %42'sinden kardiyovasküler hastalık sorumludur . Bu sizi alarma geçirmeli! Çoğu zaman bir uçak kazasında 200 kişinin öldüğünü duyunca şok oluyoruz , ancak her gün 2.600'den fazla Amerikalının bu hastalıktan öldüğü gerçeğinden bıkmış durumdayız! Kalp, atardamar ve kan damarları hastalığı Amerika'da sadece salgın değil, aynı zamanda 1 numaralı katil! İnsanlığın bu düşmanı, erkekleri ve kadınları, yaşlıları ve gençleri hedef alıyor! 4 Amerikalıdan 1'inden fazlası şu anda bir tür kardiyovasküler hastalıktan muzdarip! Kore, Vietnam ve Körfez Savaşları sırasında, otopsiler, birçok genç askerin bozulmuş ve dejenere arterlerden muzdarip olduğunu ortaya çıkardı - ne yazık ki, zamanından çok önce!

Kalp hastalıkları hızla gelişmez. Bir atardamarın sertleşmesi ve tıkanması uzun zaman alır! Kalp hastalığının birçok nedeni vardır. . . tütün, alkol, et ve süt ürünleri gibi hidrojene ve doymuş yağlarda ağır sağlıksız bir diyet ve egzersiz eksikliği. Kalp hastalığı sessiz bir katildir! Çok sık olarak, kurban tamamen habersizken arterlerdeki tıkanıklık tehlike noktasına kadar oluşur! Bir kişinin herhangi bir şeyin yanlış olduğuna dair en ufak bir belirti olmadan vücudunun her yerinde yarı tıkanmış arterlere sahip olması mümkündür. Bu kişi en iyi doktorlardan temiz bir sağlık raporu bile alabilir!

Bu, geçmiş Amerikan Başkanlarımızdan birinin başına geldi - iyi bir sağlık raporuyla kapsamlı bir fizik muayeneden 1 hafta sonra büyük bir kalp krizi geçirdi ve neredeyse öldü!

Damarları tıkayan maddeler kolesterol, yağlar, inorganik mineraller ve lifli dokulardır. Tıkanma yavaş yavaş arttıkça, arterlerin iç geçitleri o kadar daralabilir ki, güçlü kalp kasını düzgün bir şekilde beslemek için yeterli kan akamaz. Koroner tıkanıklık, arterlerin bu ciddi daralması meydana geldiğinde ortaya çıkar.

Machine Translated by Google

Damarlarınız Kadar Yaş lısınız

Arterlerin dejenerasyonu yaş amın erken dönemlerinde baş lar, yavaş yavaş tıkamak ve tıkamak için birikir! Sonra güzel bir sabah, birisi her zamanki gibi günlük aktivitelerine baş lamak için kalkar ve aniden, göz açıp kapayıncaya kadar kalp krizinden ölür veya hayatta kalırsa, ataktan sonra çok ciddi bir kronik durumla yaş ar.

Atardamarların kalp krizine neden olabilecek maddeler tarafından tıkanmaması ve tıkanmaması için sürekli tetikte olunmalıdır. Kalp arterleri küçüktür; en büyüğü ince bir soda kamış ından daha geniş değildir. Ortalama (SAD) diyetini yiyen ortalama bir insanda , tıkanıklık sessizce, sinsi bir şekilde, kan artık arterlerden serbestçe akamaz hale gelene ve afet grevlerine (kalp krizi, felç vb.)

Çoğu insan bu konuda bir şey yapmadan önce atardamarlarına bir şey olmasını bekler. Ağrıları belli olmadığı için kötü yiyecekleri yemeye ve damarlarını harap eden kötü alış kanlıklarla yaş amaya devam ederler.

"Hepimiz atardamarlarımız kadar yaş lıyız" sözünü tekrar edeyim. Atardamar tıkanıklığının çok genç yaş ta bile baş ladığını ve çoğu kalp felaketinin meydana geldiği 50 ila 60 yaş ına kadar yavaş yavaş arttığını unutmayın .

Orucun her kalp rahatsızlığına çare olmadığının kesinlikle anlaş ılmasını istiyorum. Oruç, iç kirlerin temizleyicisidir! İş te tam da bu şekilde atardamarlarımıza yardım etmek istiyoruz – onları temiz ve kalbe ve tüm atardamar sistemi boyunca kanın serbest akış ını engelleyen maddelerden uzak tutmak (sayfa 137).

1 Numaralı Katil Hakkında Şok Edici Gerçekler

• Kardiyovasküler hastalıklar dünyada bir milyondan fazla can aldı Geçen yıl ABD, tüm ölümlerin neredeyse yarısından sorumlu! • Her 33 saniyede bir baş ka Amerikalı kardiyovasküler hastalıktan ölüyor! • Kalp hastalığı sadece yaş lıları öldürmez; Her 6 kiş iden 1'i 65 yaş ın altında! • Kalp hastalığı hem erkekleri hem de kadınları etkiler; son zamanlarda erkekler hesap verdi kalple ilgili ölümlerin %49'undan, kadınlar ise %51'inden sorumluydu.

Machine Translated by Google

değ erli 5 litre kanımızı tüm dolaş ım sistemi boyunca taş ıyan bir insan boru sistemine sahibiz. Kan dolaş ımımız sürekli, ritmik ve istikrarlı bir ş ekilde hareket etmelidir.

Örneğ in, beyne giden kan akış ı bir dakikanın çok küçük bir kısmı iç in durursa, büyük bir felç geç irebiliriz. Gözde olursa, bizi kör edebilecek kanamalar meydana gelebilir. Arterler açık kalmalıdır, böylece kan dolaş ımı vücudun her santimetrekaresine akacaktır.

Bugün 70'li, 80'li ve hatta 90'lı yaş larında temiz, temiz, engelsiz, elastik ve esnek arterlere sahip erkek ve kadınları bulacaksınız . Takvim yılı ne olursa olsun genç ve aktifler çünkü atardamarları tıkanıklık ve katılaş ma noktasına kadar dejenere olmamış . Bunlar dünyanın en ş anslı insanları çünkü vücutlarının tüm organları tıkanıklıklardan ve toksik maddelerden arınmış sa, bu yaş lanmayan insanların uzun yıllar yaş amaması iç in hiç bir sebep yok.

Mukaddes Kitap, büyük tufandan önce insanların 900 yıl kadar yaş adığ ını belirtir. Bu insanların yıllarını bizden tamamen farklı bir ş ekilde ölç tüklerini söyleyerek buna gülüyoruz, ama bundan nasıl emin olabiliriz? Bu insanların, atardamarlarını mükemmel bir ş ekilde çalış ır durumda tutmak iç in nasıl yemek yiyip yaş ayacaklarını bilmeleri oldukç a olasıdır. Sağ lık, vücudun düzenli, ahenkli bir iş leyiş idir ve bu ahenk, kalp, damarlar ve kan görevlerini etkin bir ş ekilde yaptığ ı sürece devam eder.

Erken yaş taki insanlardan bahsettiğ imizde, sağ lıklı bir yaş am tarzı yaş amayı ya da atardamarlarını engelsiz ve sağ lıklı tutmayı bilmediklerini kastediyoruz. Bu tıkanmış atardamarlar iş lerini düzgün yapamadıklarında kan beyne giremez ve insanlar bunaklaş ır, genellikle ikinci bir çocukluk geç irir ve bazıları Alzheimer olur.
Yavaş , kalıcı bir ölümle ölüyorlar.

İ nsan ne yerse o olur sözünde doğ ruluk payı vardır. - Gandi

Birbirinize gülümseyin, karınıza gülümseyin, kocanıza gülümseyin, çocuklarınıza gülümseyin, birbirinize gülümseyin – kim olduğ u önemli değ il – bu gülümseme birbirinize daha fazla sevgi duymanıza yardımcı olacaktır. - Rahibe Teresa

Machine Translated by Google

saatlik bir süre boyunca veya 3 ila 10 gün arasında oruç tuttuğumuzda , vücuttaki tüm Hayati Güç içsel arınma için kullanılır. . . tüm arterlerin saflaştırılmasını içerir. Bu nedenle 10 günlük oruçtan sonra vücutta bir hafiflik hissi oluşur. Zihin daha keskin, daha uyanık hale gelir ve hafıza gelişir. Fiziksel aktivite için özlem genellikle yoğun hale gelecektir. Oruç, atardamarların temiz, sağlıklı, elastik ve daha genç kalmasına yardımcı olur.

İdrarın kapsamlı bir kontrolünün önemini tekrar etmeliyim. 10 günlük oruç sırasında her sabah şişelenmeli ve gözlem için saklanmalıdır. Daha hızlı olan, vücuttan atılan muazzam miktarda ağır yabancı maddeyi, özellikle de idrarda görülen ağır mukus toksinlerini fark edecektir.

Kanımca, arterleri tıkayan mumsu kolesterolü azaltan doğal gıdalardan oluşan Bragg Sağlıklı Yaşam Tarzı programı ile birlikte sistematik bir oruç programı ile kalplerimize yıllar ekleyebiliriz. Hayattaki en büyük savaşı kazanmak istiyorsak, bu dünyada hayatta kalmak istiyorsak, atardamarlarımızı hayatın anahtarı olarak düşünmeliyiz. Kendinizi her gün yüksek yağlı yemeklerle doldurduğunuzda, kolesterol, tıkanıklık ve toksinler biriktirmek zorundasınız. İntikam mutlaka gelecektir. Amerikalılar dünyanın en büyük yağ yiyicileridir. Sonuç olarak kardiyovasküler, kalp ve inme hastalıklarında dünyaya öncülük ediyoruz.

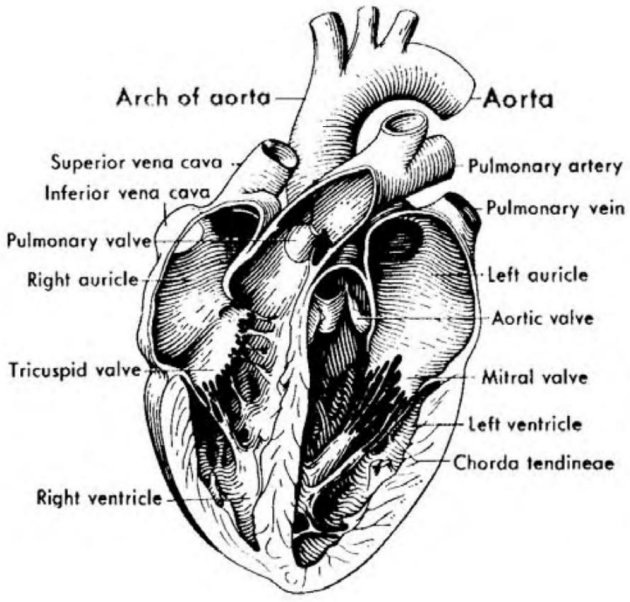
Bu, Ağır Olmayan Kahvaltı Planına inanmamın bir nedenidir. Her sabah jambon ve yumurta veya domuz pastırması ve yumurta, tereyağlı tost, kızarmış patates ve kremalı kahveden oluşan doyurucu bir kahvaltı yemeyi alışkanlık haline getiren birçok genç, sağlıklı erkek ve kadın tanıdım. Bu sözde sağlıklı insanların çoğu, erken yaşta, onları öldüren ya da hayatlarının geri kalanını sakat bırakan kalp krizi ya da felç geçirdi.

Bir kişinin yediği ve içtiği kendi vücut kimyası olur.

Bilgi sevgidir, ışıktır ve vizyondur.
–Helen Keller, sevgili yazar; 2 yaşından beri kör ve sağır .

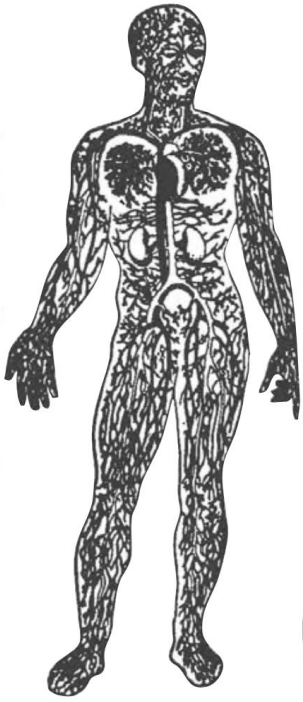
Machine Translated by Google

Mucize Kalbiniz ve Dolaşım Sisteminiz



Kalp gerçekten bir çift pompadır - her iki taraf da 2 güçlü odadan, bir kulakçık ve bir karıncıktan oluşur.

Dolaşım Sisteminin
Arterler ve Damarlar



Sırf seninle aynı fikirde olduğunu düşündüğün için hiçbir yemeği yiyemezsin! Vücudunuzun fizyolojisini biliyorsanız bu hatayı yapmazsınız. Tıbbın babası Hipokrat, "Beslenme ilacınız olacak" dedi. Yemek yemek bir bilimdir, damağı gıdıklamaktan daha fazlasıdır. Özellikle uzun, aktif bir yaşam için atardamarlarınızı temiz, engelsiz ve engelsiz ve sağlıklı tutmak istiyorsanız, yemek yemek ciddi bir iş levdir.

Bu kitapta özetlediğim programa başlamadan önce, iyi bir sağlık doktoruna kapsamlı bir fizik muayene yaptırın. Kalbinizin, atardamarlarınızın ve kanınızın durumu hakkında sizi bilgilendirmesini sağlayın. Tansiyonunuzu, nabzınızı ve kan kolesterolünüzü öğrenin (tablo sayfa 138) ve ardından bir yıl boyunca bu sağlıklı yaşam tarzını takip edin. Daha sonra tekrar muayene için doktorunuza başvurunuz. Doktorunuzun kısa bir yıl içinde vücudunuzda mucizevi bir dönüşümü gerçekleştirdiğinizi söyleyeceğine inanıyorum. Yine, yalnızca atardamarlarınız ve kardiyovasküler sisteminiz kadar genç olduğunuzu unutmayın - yaşam nehriniz.

Machine Translated by Google
Bragg Heart Book'tan - Bragg Health Crusader olun, kopyalayın ve arkadaş larınızla paylaş ın.

yiyeceklerin insanları canlı yaptığ ını unutmayın . Yediğ in, içtiğ in, nefes aldığ ın, düş ündüğ ün, söylediğ in ve yaptığ ın ş ey sensin. Bu nedenle, organik kepekli tahıllar, filizler, taze salatalar, organik yeş illikler, sebzeler, meyveler, çiğ tohumlar, kuruyemiş ler, taze meyve suları ve kimyasal içermeyen, arıtılmış veya damıtılmış sudan oluş an düş ük yağ lı, düş ük ş ekerli, yüksek lifli bir diyet yapın.

Yemeğ inizi günlük egzersizle kazanın, düzenli egzersiz, yürüyüş vb. için sağ lığ ınızı, dayanıklılığ ınızı, hareket gücünüzü, esnekliğ inizi ve dayanıklılığ ınızı artırır ve kardiyovasküler sistemin açılmasına yardımcı olur. Günde sadece 45 dakika kalbiniz, atardamarlarınız, zihniniz, sinirleriniz, ruhunuz ve bedeniniz için mucizeler yaratabilir! Yaş am hedeflerinize ulaş mak için yeni bir yaş am zevki ile canlanıyorsunuz!

Tüplerden yapılmış ız. Onları açık, temiz tutmak ve iyi bir eliminasyon sağ lamak için, meyve sularına, bitki çaylarına ve hatta Bragg Sirke İ çeceğ i'ne her gün - akş am yemeğ inden bir saat sonra - 1 ila 2 yemek kaş ığ ı pisilyum kabuğ u tozu ekleyin. Tüplerin tıkanmasına karş ı her gün korunmanın bir baş ka yolu da patates, sebzeler, çorbalar ve meyve suları vb. üzerine 1 ila 2 yemek kaş ığ ı soya lesitin granülleri (yağ emülgatörü-tereyağ ı gibi erir) eklemektir. Ayrıca yemekle birlikte günde bir tane kırmızı biber kapsülü (40,000 HU) alın. . Kardiyovasküler sistemi temizlemeye ve açmaya yardımcı olmak için günde bir öğ ünde 50 ila 100 mg düzenli salınan niasin (B-3) alın , ayrıca hafızayı geliş tirir. Cilt kızarması meydana gelebilir; Çalış tığ ını gösterdiğ i için bu konuda endiş elenmeyin! Kolesterol seviyesi 180 veya altına ulaş tıktan sonra, haftada sadece iki kez niasin alın .

Kalbin sağ lıklı ve dengeli besinlere ihtiyacı vardır, bu nedenle doğ al multi vitamin-mineral gıda takviyeleri ve ekstra kalp yardımcıları alın – karış ık vitamin E, C, CoQ10, magnezyum orotat, MSM, selenyum, omega-3, çinko, beta karoten ve amino asitler L-Karnitin , L-Taurin, L-Lizin ve Prolin. Folik asit, CoQ10, B6 ve B12, homosistein seviyesini düş ük tutmaya yardımcı olur. Alıç Berry özü çarpıntı, aritmi, yaş lılık kalpleri ve koroner hastalık için rahatlama sağ lar. Yemeklerle birlikte bromelain (ananastan) ve çoklu sindirim enzimi alın – sindirime, asimilasyona ve eliminasyona yardımcı olur.

Uyku sorunları için 5-HTP triptofan (bir amino asit), melatonin, kalsiyum, magnezyum, kapaklı kediotu, özü veya çayı, Bragg sirke içeceğ i, uyku bitki çayı deneyin. Artrit, osteoartrit, ağ rı/sertlik için aloe suyu veya jeli, glukozamin, kondroitin ve MSM kombinasyonunu (kapaklar ve sıvı) deneyin, iyileş meye ve yenilenmeye yardımcı olur. Ayrıca kapsaisin ve DMSO losyonu da yardımcı olur.

Ş aş ırtıcı antioksidanlar kullanın – karış ık E, C, Quercetin, üzüm çekirdeğ i ve greyfurt özü, CoQ10, selenyum, SOD, vb. Bunlar bağ ış ıklık sistemini geliş tirir ve kardiyovasküler boruları ve sağ lığ ı bozan tehlikeli serbest radikalleri temizlemeye yardımcı olur. Araş tırmalar, antioksidanların uzun ömürlülüğ ü desteklediğ ini, yaş lanmayı yavaş lattığ ını, toksinlerle savaş tığ ını ve hastalık, kanser, katarakt, jet lag ve bitkinliğ i önlemeye yardımcı olduğ unu gösteriyor.

Önerilen Kan Kimyası Değ erleri

• Homosistein: 6 - 8 mcm/L • Toplam Kolesterol: Çocuklar; 140 mg/dl veya daha az • CRP (C-reaktif protein yüksek duyarlılık): 1 mg/L'den düş ük düş ük risk, 1-3 mg/L ortalama risk, 3 mg/L'nin üzerinde yüksek risk • Toplam Kolesterol: Yetiş kinler; 180 mg/dl veya daha az; 150 mg/dl optimaldir • HDL Kolesterol: Erkekler; 50 mg/dl veya daha fazla; Kadın; 65 mg/dl veya daha fazla • HDL Kolesterol Oranı: 3,2 veya daha az • Trigliseritler: 100 mg/dl veya daha az • LDL Kolesterol: 100 mg/dl veya daha az • Glikoz: 80-100 mg/dl

Machine Translated by Google

Var Dokuz Doktor Senin emrinde

Tabiat Ana'nın 9 sadık Doktoru, ışıltılı, muhteşem bir sağlığa kavuşmanıza yardım etmeye hazır! Hepsi kendi sağlık inşası alanlarında uzmandır. Milyonlarca insanla uzun yıllara dayanan deneyime sahipler. Kümülatif kayıtları %100 mükemmel! Hiçbir zaman bir hastayı başarısızlığa uğratmadılar. Hastalar onları yüzüstü bıraktılar, onlara sırt çevirdiler ve onları görmezden geldiler! Ama nazik ve anlayışlılar ve hastalar ne kadar başarısız olursa olsunlar, kusursuz profesyonel hizmet sunmaya hazırlar. Tek bir reçeteleri var ve o da hayat iksiri! Onlar tüm evrendeki en nazik Doktorlar! Yüksek Sağlık için kendilerine gelen herkese yardım etmek için endişeli ve isteklidirler. Profesyonel hizmetleri herkese açıktır - genç, yaşlı, zengin ve fakir. Kansız olanlar dışında hiçbir işlem yapmazlar. Zehirli ilaçlar vermiyorlar, hatta sözde "harika ilaçlar" bile vermiyorlar.

Hepiniz bu 9 harika hayat değiştiren Doktora aşinasınız – hepimizin onlara ihtiyacı var. Bu 9 Doktoru sık sık aramanızı istiyorum . Size üstün sağlık, gençlik, uzun ömür ve yaşlanmasızlık konusunda yardım etmek için çok hevesliler! Bu, sahip olabileceğiniz En Yüksek Sağlıktır; tüm hayatın boyunca buna sahip olmalısın!

Bu harika Doktorlar sizi asla ve asla yüzüstü bırakmayacaklar. Kişisel bakım verenleriniz ve aynı zamanda arkadaşlarınız olmak istiyorlar. Bu bana her gün, dünyanın en büyük doktorlarının emrimde olduğu hissi veriyor ve sizi onlarla tanıştırmaktan mutluluk duyuyorum. Bu günden itibaren, lütfen onları aramaktan çekinmeyin. Öncelikle, bu dünyadaki her şeye hayat veren, en seçkin ve en büyük şifacı ve hepsinin Babası ile tanışmanızı istiyorum.

. . Doktor Güneş .

Sağlık yasaları acımasızdır; İnsanların hayatlarının baharında inip çıktığını görüyoruz çünkü onlara hiç ilgi gösterilmiyor! – Paul C. Bragg

Machine Translated by Google

Bragg Crusader olun - kopyalayın ve aileniz, arkadaş larınız, kulüpleriniz vb. ile paylaş ın.

BİYOLOJİK OLARAK SAĞLIKLI VE GENÇ TUTUN EGZERSİZ VE İYİ BESLENME İLE

Bragg Sağ lıklı Yaş am Tarzını izlemek için aş ağ ıdaki önemli nedenlere sahip olduğ unuzu daima unutmayın:

• Tabiat Ana ve Tanrı'nın katı yasaları. • Size doğ ru yaptığ ınızı söyleyen sağ duyunuz. • Sağ lığ ınızı iyileş tirmek ve yaş amınızı uzatmak amacınız. • Hayattan zevk alabilmeniz için hastalığ ı önleme kararlılığ ınız. • Sağ lıklı yaş ama sanatı yapın; her yaş ta genç olacaksın. • Yeteneklerinizi koruyacak, normal yılların çok ötesinde zinde, içten, aktif ve faydalı olacaksınız. • Üstün zihinsel ve fiziksel güçlere de sahip olacaksınız!

ARANIYOR – Sağ lık ve Yaş amı Soymak İçin

KILLER Doymuş Yağ lar
TIKANMA Tuzu
DOPEY Kafein
FİŞLER Kızartma Tavası
ÖLÜM SATICI Uyuş turucu
YAĞLI Kilolu
aş ırı yeme
CHOKER Hidrojene Yağ lar
DEADEYED Cansızlaş tırılmış Gıdalar
SERT SU İnorganik Mineraller
JERKY Çalkantılı Duygular
ÇILGIN Alkol
DUMANLI Tütün
LOAFER Tembellik

Bilge Adamlar Ne Diyor

Bilgelik, yaş amda olduğ u kadar kurallarda da kendini göstermez - zihnin sağ lamlığ ı ve iş tahın hakimiyeti. – Seneca

İş tahına iyi bak, yoksa Sin seni ve onun kara uş ağ ı Ölüm'üş aş ırtmasın. – Milton

Dualarımız sağ lıklı bir vücutta sağ lıklı bir zihin için olmalıdır. - genç

Çok azının aç lıktan öldüğ ünü gördüm - yemek yemekten, yüz bin. – Ben Franklin

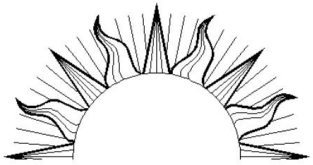
Sağ lığ ınız zenginliğ inizdir. – Paul C. Bragg

Sağ lık, paranın satın alamayacağ ı bir nimettir. – Izaak Walton

İçimizdeki doğ al şifa gücü, iyileş medeki en büyük güçtür. – Hipokrat, Tıbbın Babası, MÖ400

Tüm bilgiler içinde en değ erli olanı sağ lık bilgisidir!
İyi bir yaş amın ilk şartı sağ lıklı bir insan olmaktır. - Herbert Spencer

Machine Translated by Google



doktor

Doktor Sunshine'ın uzmanlık alanı helyoterapi ve en büyük reçetesi güneş enerjisidir. Her küçücük çimen yaprağı, her asma, ağaç, çalı, çiçek, meyve ve sebze, yaşamını güneş enerjisinden alır. Yeryüzündeki tüm canlılar, varlıkları için güneş enerjisine bağlıdır. Güneş in sihirli ışınları olmasaydı, bu dünya çorak ve soğuk bir yer olurdu. Güneş bize ışık verir ve eğer güneş ışığı olmasaydı, sen ya da ben olmazdık.

Dünya sonsuz karanlıkta olurdu.

İnsanlar hiçbir zaman solgun tenli olmak zorunda değildi, hatta güzel kuzey ırkları bile. Erkek teni güneş te hafifçe bronzlaşmalı ve orijinal ten rengine göre daha koyu bir pigment almalıdır. Adil, kızıl saçlı insanların bile yavaş yavaş bronzlaşabildiği bulunmuştur.

Pigmentasyon, güneş enerjisinin insan enerjisine dönüştüğünün bir işaretidir. Sabahın erken saatlerinde veya öğleden sonra hafif güneş ışığının tadını çıkararak insan daha fazla sağlık, canlılık ve mutluluk kazanabilir. Evde çok uzun süre kalan insanların ciltleri solgun görünür. Bu yüzden birçok kadın güneşe açtır derileri makyajla gizler.

Güneş in yaşamsal ışınlarından mahrum kalan kişi yarı ölü bir görünüme sahiptir. Aslında güneş enerjisi yokluğu için ölüyor! Zayıf, hasta ve anemik insanların hepsi güneşe açtır ve - bence - pek çok insan sadece hafif güneş ışığına aç oldukları için hasta.

Güneş ışığının nazik ışınları güçlü mikrop öldürücü özelliklere sahiptir. Cilt bu nazik ışınları toplarken, bu mikrop öldürücü enerjinin çok büyük miktarlarını depolar. Güneş, endişe, endişe ve hayal kırıklığı ile dolu sinirli kişi için en iyi çarelerden birini sağlar.

Büyük şifacı Doctor Sunshine, vücudunuzun
içini ve dışını rahatlatır ve parlatır! – Paul C. Bragg

Machine Translated by Google

Güneş Işığı Sinirlere Huzur, Gevşeme Getirir

Gergin insanlar güneşte yattıklarında, güneşin yatıştırıcı, nazik ışınları onlara sinirlerinin ve vücutlarının aradığı şeyi verir - rahatlama! Sunshine bir sağlık tonikidir ve Harika bir Şifacıdır! Sıcak güneşin tadını çıkarırken, milyonlarca sinir ucu güneş enerjisini emer ve onları sinirleriniz ve vücudunuz için daha fazla Hayati Kuvvet enerjisine dönüştürür ve dep

Yaşam ve ölüm konusunda güneş ışığının değerini belirlemek için bu deneyi yapın. Çimlerin yeşil bir halı gibi olduğu güzel bir çim parçası bulun.
O güzel çimenliğin küçük bir alanını küçük bir tahta veya metal parçasıyla örtün. Gün geçtikçe bitki kanı veya klorofille dolu güzel çimlerin solmaya ve hastalıklı bir sarıya dönmeye başladığını fark edeceksiniz.
Sonra trajedi olur. Kurur ve ölür - güneş açlığından ölüm! Aynı şey, güneş ışınlarının hayat veren ışınları olmadan vücudunuzda da olur. Bu aynı zamanda olgun, organik meyve ve sebzeler gibi güneşte yetişen yiyecekleri bol miktarda yemediğinizde de olur.

Güneş ışınlarının doğrudan vücudumuzda olması ve beslenmemizde güneş ışınlarıyla olgunlaşmış gıdaların %60 veya daha fazlasını içermesi gerekir. Taze meyve ve sebzeleri yediğimiz zaman bitkinin kanını, yani zengin, besleyici klorofili emeriz. Klorofil, bitkinin güneşten emdiği güneş enerjisidir, vücudunuza koyabileceğiniz en zengin ve en besleyici besindir.
"Klorofil sıvı güneş ışığıdır." Bu güçlü güneş enerjisini nasıl yakalayıp insana ve diğer tüm canlılara nasıl aktaracağının sırrı sadece yeşil bitkilerde saklıdır.

Vücudunuzun dışına güneş ışığı ve günlük diyetinize % 60 ila % 70 çiğ meyve ve sebze eklediğinizde, ışıl ışıl bir sağlıkla parlayacaksınız! Ancak bunlar güçlüdür ve başlangıçta küçük dozlarda alınmalıdır, çünkü güneşe aç bedeniniz yavaş yavaş bu temizleyici, güneş enerjisiyle çalışan gıdalara alışmak zorundadır.

"İnsan ne ekerse onu biçer" yasası, Sonsuzluğun kapısında alevli harflerle yazılıdır ve kimse onu inkar edemez, kimse onu aldatamaz, kimse ondan kaçamaz. -James Allen

Machine Translated by Google

güneşlenmenizi yaptığınızda, vücudunuzu daha uzun süre maruz kalmaya hazırlayana kadar kısa sürelerle başlayın. Yeni başlayanlar için hafif güneş banyosu yapmaya başlamak için en iyi zaman sabahın erken saatlerinde güneş ışığıdır. Ya da öğleden sonra hafif güneş ışığında güneşlenebilirsiniz. Çıplak vücut üzerinde beş ila on dakika ilk başta yeterlidir. 11:00 ile 15:00 saatleri arasında yanan ışınlardan kaçının . Güneş in en iyi serin ışınları sabahın erken saatlerindedir.

Aynı özen, güneşte olgunlaştırılmış yiyecekleri, çiğ meyve ve sebzeleri yerken de alınmalıdır. Çoğunlukla pişmiş yiyecekleri yiyen ortalama bir kişi, büyük miktarlarda çiğ, sulu meyve ve sebzelerin aniden vücuda girmesinin reaksiyona neden olabileceğini görecektir. Diyete yavaş yavaş daha fazla güneşte yetişen gıda eklemek daha akıllıca olacaktır. Vücudun hem dışında hem de içinde aşırı dozda güneş enerjisi yavaş gider.
Güneşe maruz kalma ile ilgili olarak, sağduyulu davranmak ve her zaman dikkatli davranmak oldukça gereklidir!

Bu noktada kişisel bir dokunuş eklemeliyim. 16 yaşındayken ölümcül tüberkülozdan ölüme mahkum edilmiştim. Amerika Birleşik Devletleri'ndeki en büyük doktorlar beni "Umutsuz! Tedavi edilemez!" Tanrı'nın lütfuyla, Heliotherapy (Sun Cure) konusunda yaşayan en büyük otorite olan Leysen, İsviçre'den Dr. August Rollier'e yönlendirildim.
Alplerin yükseklerinde, Dr. Rollier hasta, yıpranmış bedenimi güneşin iyileştirici ışınlarına maruz bıraktı ve bana güneşte yetişen bol miktarda sağlıklı yiyecek verdi. Presto- bir mucize oldu! 2 kısa yıl içinde yatalak bir hastadan güçlü, sağlıklı, genç bir adama dönüştüm.

Harika bir uzun yaşamdan zevk aldım ve hala güçlü, sağlıklı bir adamım. Bu uzun yıllar boyunca güneşin nazik ışınlarının muhteşem ışığını vücudumda tuttum. "Doctor Healing Sunshine"ın nazik şifası sayesinde sağlığımı geri kazandım. Hayatımı kurtarmaya yardım etti ve bu yüzden Tanrı'nın kendi değerli güneş ışığını seviyorum.

Her insan bedeni denilen bir tapınağın kurucusudur. Hepimiz heykeltıraş ve ressamız ve malzememiz kendi etimiz, kanımız ve kemiklerimizdir. Herhangi bir soyluluk, bir insanın özelliklerini hemen düzeltmeye başlar, herhangi bir alçaklık ya da şehvet onları aşındırmaya başlar. - Henry David Thoreau

Machine Translated by Google

Doktor Sunshine Patricia ile Olmayı Seviyorum ve harika

güneş lenme durumunu seviyorum ve Santa Monica dağ larında bir evim var, böylece dağ güneş inin tadını çıkarabiliriz. Yılın 354 günü güneş in parladığ ı California Çöldü'nde mütevazı bir evimiz ve ofisimizin yakınında Santa Barbara'da bir kulübemiz ve organik sebze bahçemiz ve çiçeklerimiz ve Hawaii'de 2 yerimiz var - Maui ve Diamond Head Free Bragg Egzersizinin yakınında Sınıf (sayfa iii). Zehirli kimyasal güneş kremleri kullanmıyoruz. Daha güvenli yeş il çay yapıyoruz ve gün ortası güneş inde cilde püskürtüyoruz, ayrıca hasır ş apka takıyoruz. Sahilde yürüyüş yapmayı severiz ve Sağ lık Haçlı Seferlerimiz sırasında Hawaii, Florida, Fransa, Avustralya ve Yeni Zelanda'nın bol güneş alan kumsallarında kış ve yaz aylarında vakit geçiririz. Daha yumuş ak güneş ış ığ ı alın (11:00'den önce ve 15:00'ten sonra) ve sağ lık bunu sıçramalar ve sınırlarla takip eder.

NEGATİ F POZİ Tİ F Hangi yolu seçeceğ i kiş iye kalmış tır. Uzun, sağ lıklı, mutlu, aktif bir yaş am için bir çıkmaza mı varmak mı yoksa sağ lıklı bir yaş am tarzı mı yaş amak istediğ ine tek baş ına karar verebilir. – Paul C. Bragg

Olumsuzu ortadan kaldırın, olumluya tutunun ve olumluyu vurgulayın!

Uzun yaş amanın sırrı akıllıca yemek yemek ve yaş amaktır. – Gayelord Hauser

Yiyecek yoksunluğ u baş langıçta bir açlık hissi, bazen de biraz sinir uyarımı getirir - ama aynı zamanda daha önemli olan bazı gizli mucize fenomenlerini de belirler. Karaciğ erin ş ekeri ve deri altı birikimlerinin yağ ları harekete geçirilerek kan, kalp ve beyni normal durumda tutmak için kullanılır. Oruç, tüm vücudumuzu arındırır ve dokularımızı derinlemesine temizler ve değ iş tirir.

– Dr. Alexis Carrel, Nobel Ödülü sahibi, Bilinmeyen İ nsan kitabının yazarı

Büyümenin en güçlü ilkesi insan seçiminde yatmaktadır. – George Elliot Her

türlü kamuoyu görüş üne rağ men her zaman doğ ru olanı yapın.

Machine Translated by Google

Doktor

Bin Mutlu Bragg Health Öğrencisi, 1932 yazı, Hollywood, California Yolunda Yürüyüş, Egzersiz ve Temiz Havanın Keyfini Çıkarıyor. Sol ön planda, Fiziksel Kültür Hareketi'nin babası ve kurucusu ve popüler Fiziksel Kültürün Yayımcısı olan Bernarr Macfadden var. Dergi ve sağda Paul C. Bragg, Health Crusader ve Life Extension Specialist. Bu Sağlık Öncüleri, Amerika'da önde gelen Sağlık ve Fitness Haçlı Seferlerinin keyfini çıkardılar.

Doctor Fresh Air bir sağlık uzmanıdır ve sizin için en büyük reçetesi "Tanrı'nın Saf Temiz Havasını Derinden Nefes Almaktır". Doğduğumuzda yaptığımız ilk şey uzun, derin bir nefes almaktır ve yaptığımız son şey nefesimiz kesilmeden önce son bir nefes almaktır. Doğumla ölüm arasında yaşam tamamen nefes almakla sağlanır.

Doctor Fresh Air, uzun ve aktif bir yaşam sürmenizi istiyor ve bir uzman olarak, basit talimatlarını takip edip derin nefes alırsanız bunu başaracağınızı düşünüyor. Aldığınız her nefesle birlikte Tanrı'nın Nefesini bedeninize getirdiğinizin her zaman bilincinde olmalısınız. . . hayat veren oksijendir. Bu doktorun her gün ve her gece bol temiz hava alma emrine uymayanlar ciddi komplikasyonlara davetiye çıkarıyor.

Derin, tam ve eksiksiz nefes almak vücuda enerji verir, sinirleri yatıştırır, huzurla doldurur ve genç kalmanıza yardımcı olur. – Paul C. Bragg

Machine Translated by Google

Vücudumuz Bir Nefes Makinesidir

Nefes almanın iş levini ç ok yakından inceleyelim.

Birincisi, gö rünmez besindir. 7 dakikadan fazla mahrum kalamayacağ ımız, yoksa ö lümün bizi alacağ ı tek besindir . Vücudumuzdaki her hücre iç in gerekli olan hayat veren oksijeni havadan almakla kalmaz, nefes aldığ ımızda oksijen kan yoluyla akciğ erlere taş ınır ve burada büyük bir mucize gerç ekleş ir. Orada hayat veren oksijen, vücuttaki birç ok ö lümcül toksinin salındığ ı ö lümcül karbondioksit ile değ iş tirilir. Baş ka bir deyiş le, yaş am süreci boyunca vücudumuzda toksik zehirler yaratırız. Bunlar, dolaş ım sırasında kan tarafından toplanır ve kan, karbondioksiti akciğ erlere getirdikten sonra, yeni yaş am veren oksijen girerken dış arı atılır. Karbondioksit ayrıca metabolizma süreci boyunca ve vücut hücrelerinin yaratılması ve yok edilmesi sırasında da yakılır.

Bir kiş i yeterince temiz hava almıyorsa - veya sığ bir nefes alıyorsa - ve oksijen alımı karbondioksit ç ıkış ına eş it değ ilse, o zaman bu toksik zehirler vücut yapısında birikir. Tutulan karbondioksit, yoğ un fiziksel acıya neden olmak iç in vücudun diğ er bö lümlerinde yoğ unlaş abileceğ inden, bu ciddi fiziksel sorunlara neden olabilir.

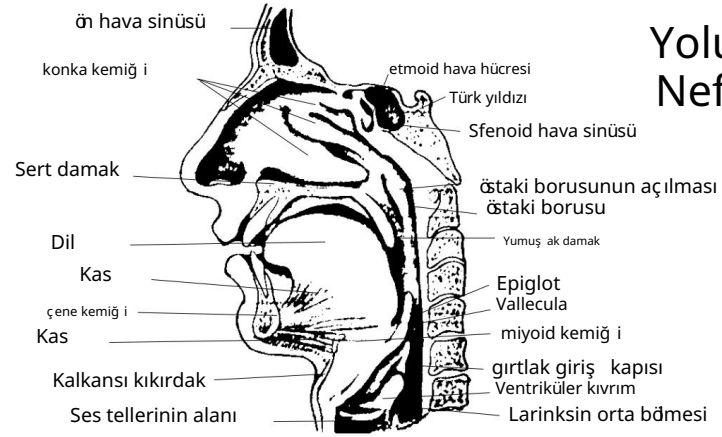
Zayıflama, sinir enerjisinin yokluğ u Hayati Kuvveti o kadar azaltabilir ki vücudun büyük kö rükleri – akciğ erler – karbondioksiti vücuttan atmak iç in yeterli havayı pompalayamaz. Sadece temiz hava solumanın ne kadar ö nemli olduğ unu gö rün, aynı zamanda her zaman derinden nefes alıp vermeniz gerektiğ inin bilincinde olun.

Biz hava makineleriyiz. Oksijen sadece vücudu arındırmakla kalmaz, aynı zamanda insan vücudunun en büyük enerji vericilerinden biridir. Biz hava basıncı makineleriyiz. Yaklaş ık 70 mil derinliğ inde atmosferik bir okyanusun dibinde yaş ıyoruz . Bu hava basıncı inç kare baş ına 14 pound. Nefes alma ve nefes verme arasında bir boş luk oluş ur. Bu ritmik oksijen alımına ve ç ıkış ına sahip olmaya devam ettiğ imiz sürece yaş ayacağ ız. 30 gün ve daha fazla yemek yemeden yaş ayabiliriz ve hala hayatta kalabiliriz ama havasız sadece birkaç dakika gidebiliriz.

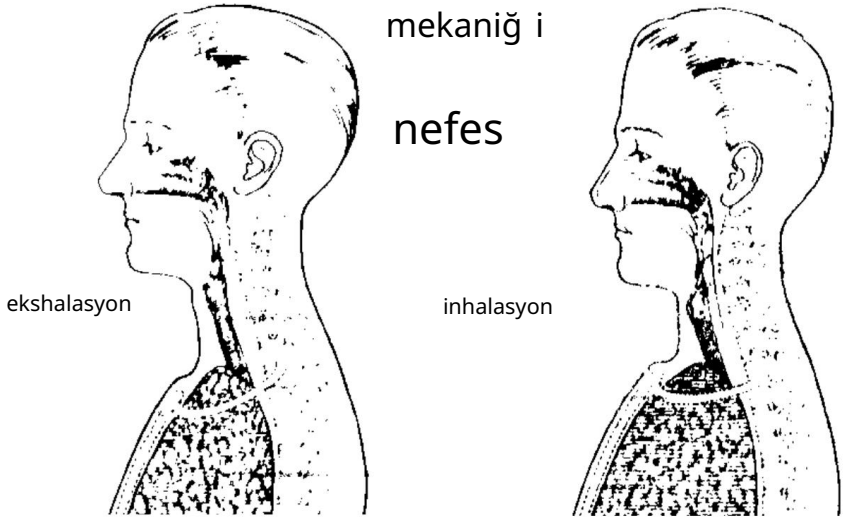
Machine Translated by Google

Derin Nefesler Daha Uzun ve Sağ lıklı Yaş ar

Hava, insan vücudunun önemli enerji vericilerinden biridir. Saf havayı ne kadar derinden solursanız, bu dünyadaki yaş amınızı uzatma ş ansınız o kadar artar. 75 yılı aş kın bir süredir, uzun ömürlü insanlar üzerinde kapsamlı araş tırmalar yaptım ve aralarındaki tek ortak paydayı keş fettim - onlar derin nefes alıyorlar!
Bir insan bir dakikada ne kadar derin, dolayısıyla daha az nefes alırsa, o kadar uzun yaş adığ ını buldum. En hızlı nefes alanlar gergin, kısa ömürlü insanlardır.



Yolu Nefes



Nefes verme ve nefes alma sırasında diyafram ve kaburgaların pozisyonunu gösteren nefes alma mekaniğ i

Nefes almak hayattaki en büyük zevktir. – Papini

Machine Translated by Google

Evet, hızlı nefes alan insanlar hayatlarını kısaltır ve bu hayvanlar dünyası için de geçerlidir. Tavşanlar, kobaylar ve her türlü kemirgenler hızlı nefes alırlar. En kısa ömürlü hayvanlardır. Yıllardır, sabahları ilk kalktığımda uzun, yavaş, derin nefes egzersizlerimi yapmak için bir uygulama yaptım ve gün boyunca birkaç kez pratik yaptım.

Hindistan'ın Kutsal Adamları Derin, Yavaş Nefes Uygulaması

Yapıyorlar Hindistan'a yaptığım gezilerde, yüksek ruhsal ilerleme için bir araç olarak fiziksel olarak güçlü bir beden inşa etmeye hayatlarını adayan tenha inzivalarda kutsal adamlar buldum. Her gün ritmik, uzun, yavaş, derin nefes alma pratiği yaparak saatler geçirdiler.
Hindistan'ın bu kutsal adamları, temiz havanın derin nefesleri ciltlerini ve kaslarını yaşlanmadan koruduğu için son derece harika bir fiziksel durumdaydı! Himalaya Dağları'nın eteklerinde, o zamanlar 126 yaşında olduğunu söyleyen kutsal bir adamla tanıştım! Bu adamın bana yalan söylemesi için hiçbir nedeni yoktu çünkü tüm hayatı Tanrı'ya yaklaşmakla geçmişti. Bana tüm dünyada öğrettiğim "Süper Güçlü Nefes" olarak bilinen sistemi öğreten oydu. Bu kutsal adamın bana öğrettiği programın tamamını detaylandırmak için bu kitapta yeterli alanım yok, ancak Bragg Süper Güç Nefesi kitabımızı okuyun.

Bu kutsal adamı fiziksel olarak tarif ederken daha fazla ayrıntıya girmek için, mükemmel bir vizyonu vardı ve içinde tek bir gri saç olmayan güzel bir saçı vardı. Bütün dişleri vardı ve bir sporcunun dayanıklılığına ve dayanıklılığına sahipti. Yedi dili akıcı bir şekilde konuşuyordu. Hayatımda tanıdığım en muhteşem erkeklerden biriydi! Ona büyük gücünü ve zihniyetini neye borçlu olduğunu sorduğumda, cevabı şuydu: "Hayat boyu derin nefes alma pratiği yaptım ve her gün tüm nefes egzersizlerimi sadakatle uyguladım."

Bir erkek olarak hiçbir kadının yaşını tahmin etmeyi sevmiyorum. Ama Hindistan'a seyahat ederken yaşının 50 civarında olduğunu tahmin ettiğim bir kadınla tanıştım. Bana 86 yaşında olduğunu söyleyince çok şaşırdım! Yaşlanma belirtisi göstermeden güzeldi. Ona güzelliğinin sırrını sorduğumda ve

Machine Translated by Google

onun yaş lanmaması, kutsal adamdan aldığ ım cevabın aynısını aldım. Bu güzel kadın, sağ lığ ı iç in derin nefes almanın ö neminin tamamen farkındaydı.

Oynayan ve koş an, ip atlayan, paten yapan ve bisiklete binen ç ocukları fark etmiş olmalısınız. Bu aktiviteleri yaparken bol miktarda oksijen solumaktadırlar ve bunu aklımızda tutmamız gerekir. Aktif kalmalı ve uzun, tempolu yürüyüş ler yapmalı ve derin nefes alma alış kanlığ ını geliş tirmeliyiz. Hareketsiz bir hayat yaş ayan, artık yoğ un egzersiz yapmayan insanları bulduğ umda, hayatlarını kısalttıklarını biliyorum.

100 Derin Nefes Dayanıklılığ ın Sırrı'nda Uzun yıllardır bir

arkadaş ım, ünlü futbol ve atletik antrenö r Amos Stagg'dı. Bay Stagg, 100 yaş ın üzerinde yaş adı . Bir keresinde ona uzun yaş amın sırrını sormuş tum ve cevabı ş uydu: "Tüm hayatım boyunca koş mak ve vücuduma büyük miktarda oksijen girmesini sağ layan diğ er yoğ un egzersizlerle uğ raş tım."

New York'ta, Amerika'nın tanıdığ ı en büyük uzun mesafe yürüyüş ş ampiyonlarından biri olan James Hocking'den baş ka bir arkadaş ım vardı. Yüzüncü doğ um gününde ona uzun aktif yaş amının ve süper sağ lığ ının sırrını sordum. Cevabı, "Her zaman kuvvetli yürüdüm ve derin nefes aldım" oldu. Gö rdüğ ünüz gibi, oksijen bir detoks yapıcıdır. Oruç gibidir, sürekli olarak vücuttaki tüm toksinlerin atılmasına yardımcı olur.

Sadece kiş isel olarak derin nefes alma alış tırması yapmıyorum, aynı zamanda insanların bedenlerini serbestç e hareket eden bir hava akımına maruz bırakmaları gerektiğ ine inanıyorum. Hava banyoları sağ lık iç in ö nemlidir. Pencereleriniz tamamen aç ık ve yatağ ınızın üzerinde ç apraz hava akış ı ile uyumalısınız. Uyku kıyafeti giymezsem daha iyi uyuduğ umu ve daha derin bir gece dinlendiğ imi ve yaptığ ımda hafif pamuklu veya ipek giydiğ imi gö rüyorum. Ö rtülerin altı sıcaktır ve fazladan uyku tulumu yığ arsanız, cildinizi oksijen kaynağ ından kapatırsınız.

Kanın kalitesi büyük ö lç üde akciğ erlerdeki oksijenlenmesine bağ lıdır.

Zarif bir ş ekilde yaş lanmaktan ve daha uzun yaş amaktan piş man olmayın. Bu, birç ok kiş inin reddedildiğ i bir ayrıcalıktır.

Machine Translated by Google

Amerikalılar Tembel Oturuyorlar Saatlerce otururs anız,

bu hareketsizliği telafi etmelisiniz çünkü o zaman nefesiniz yavaşlar. Mesleğiniz çok oturmayı gerektiriyorsa, açık havada yürüyüş ve fiziksel aktivitelerle telafi etmelisiniz. Temiz havada 2 kilometrelik hızlı bir yürüyüşle sorunlarınızın çoğunu çözebileceğinizi göreceksiniz . Bunu yapıyorum ve bana yardımcı oluyor. Akşam yemeğinden sonra, garaj yolunuz veya koridorunuz aşağı yukarı olsa bile herkesin yürüyüş yapma pratiği yapması gerektiğine inanıyorum.

Bugün biz bir bakıcılar toplumuyuz! Masalarımızda, sinemalarda, konserlerde, spor karşılaşmalarında oturup bitmek bilmeyen televizyon izliyoruz. Hava ve oksijen açlığı çekiyoruz. Zehirli karbondioksiti vücudumuzdan atamayız, bu yüzden ağrılarla doluyuz ve erken yaşlanmaya meyilliyiz. Bütün bunlar, aktif, güçlü insanlar olmak konusunda çok tembel ve kayıtsız olmamızdan kaynaklanıyor! Baktığınız her yerde çoğunlukla kilolu, sağlıksız ve bitkin insanlar göreceksiniz. Sorunlarının çoğu oksijen eksikliğinden kaynaklanmaktadır.

Bu yüzden oruç tutmak çok önemlidir; çünkü derin nefes alma yoluyla vücudunuzu terk etmeyen depolanmış karbondioksiti temizlemeye yardımcı olur.

Bu nedenle, oruç tuttuğunuz zaman ve kendinizi iyi hissedin – kısa bir yürüyüşün tadını çıkarın. Oruçlar arasında aktif bir insan olmayı hayatınızın bir parçası haline getirin. Bu, tempolu yürüyüş , yürüyüş , koşu, yüzme, tenis vb. keyfini çıkarmak için temiz havaya çıkmak anlamına gelir. Bir spor salonuna katılın ve dans etmeyi de deneyin. Karbondioksitin vücudunuzda birikmesine izin vermemelisiniz! Bu ciddi sağlık sonuçları getirir.

Aylaklık, yaşayan bir adamın gömülmesidir. -Jeremy Taylor

Modern yaşam koşulları altında yaşarken, gıda ürünlerinin hazırlanması ve rafine edilmesinin, orijinal materyaldeki hayati unsurları ya tamamen ortadan kaldırdığını ya da kısmen yok ettiğini akılda tutmak önemlidir.
- Amerika Birleşik Devletleri Tarım Bakanlığı

Nefes ile sinir kuvvetinin oksijen akımlarını arttırabilir ve onu vücudunuzun bazı kısımlarını iyileştirmeye gönderebilirsiniz. – Paul C. Bragg

---

Dünya enerjiklere aittir. – Ralph Waldo Emerson

Machine Translated by Google

Derin Nefes Almak Güçlü Bir Vücut Oluş turur Bu nedenle,

oruç programınızla birlikte, hayatınızın her gününü 2 ila 5 mil arasında tempolu bir yürüyüş yapmayı bir nokta haline getirin ve bu yürüyüş sırasında derin nefes alın. Uyanık olduğ unuz saatlerde bunu her düş ündüğ ünüzde, uzun, yavaş , derin nefesler almalısınız. Sana ne dediğ imi hatırla - ne kadar uzun, yavaş , derin nefes alırsan o kadar uzun yaş arsın. Derin nefes almayı oruçla birleş tirdiğ inizde hayatınıza yıllar katmış olursunuz! Enerji ve canlılık inş a ediyorsunuz. Oruç tutarak ve derin nefes alarak birçok sıkıntıdan kurtulacaksınız. Doctor Fresh Air'in daimi dostunuz olduğ unu her gün kendinize hatırlatın.

Bragg Süper Güçlü Solunum Sistemi İ nş a
Edildi Paul C. Bragg Güçlü, Sağ lıklı Bir Vücut. Süper Güçlü
Nefes Alma kitabını okuyun . Kitap listesi için arka sayfalara bakın.

Derin nefes almak size daha fazla enerji, hareket gücü verir ve hayatınıza ış ıltı katar.
– Patricia Bragg, Sağ lık Yolcusu

Machine Translated by Google

Bragg'in "Su – Hayatınızı Kurtarabilecek Şok Gerçek" kitabından alıntı.

Flor Ölümcül Bir Zehirdir!

Milyonlarca masum insanın beyni, içme suyumuza sodyum florür (atık yan ürünleri) eklemenin çocuklarımızdaki diş çürümelerini azaltacağına yanlış bir şekilde inanmak için alüminyum şirketleri tarafından yıkandı.

Amerikalılar, içme sularında hiç düşünmeden sodyum florür alıyorlar. Sodyum florürün kimyasal bir "kuzeni" olan sodyum flor, sıçan ve hamamböceği öldürücü ve ölümcül bir pestisit olarak kullanılır. Yine de, neredeyse hükümet emriyle içme suyuna milyonda 1,2 parça (PPM) oranında enjekte edilen bu ölümcül sodyum florürün, ABD Halk Sağlığı Servisi tarafından "tüm insan tüketimi için güvenli" olduğu ilan edildi. Her kimyager, böyle bir "mutlak güvenliğin" yalnızca yanlış ve ulaşılamaz değil, aynı zamanda tam bir yanılsama olduğunu bilir! Web sitelerinde gerçekleri görün.

Zehirli Florürü Suyunuzdan Uzak Tutun!

Amerikalıların içtiği suyun çoğunda musluk, şişe ve konserve içecekler ve yiyecekler dahil olmak üzere florür bulunur! ADA (Amerikan Diş Hekimleri Birliği), FDA'nın (Gıda ve İlaç Birliği) tüm şişelenmiş sulara florür eklenmesini zorunlu kılması konusunda ısrar ediyor! Saf, florürsüz musluk ve şişe suları içme hakkınızı savunun! Yerel ve eyalet su florlama politikalarına meydan okuyun ve durdurun! Başkanı, Valinizi, Senatörleri ve devlet görevlilerini arayın, yazın, fakslayın veya e-posta ile gönderin (bkz. web: firstgov.gov) ve onlara Bragg Water kitabının bir kopyasını gönderin.

FLORÜR GÜNCELLEMELERİ İÇİN AŞAĞIDAKİ WEB SİTELERİNİ KONTROL EDİN:

• www.fluoride-journal.com • www.keepers-of-the-well.org • www.fluoridation.com • www.slweb.org/bibliography.html • www.bragg.com • www.fluoridealert.org • www .nteu280.org • www.bruha.com/fluoride • www.rvi.net/~fluoride/ethics.htm Bu

11 Dernek 1996'da Su Floridasyonunu Onaylamayı Durdurdu • American Heart Doç. • Amerikan Alerji ve İmmünoloji Akademisi • Amerikan Kanser Derneği • Kronik Yorgunluk Sendromu Eylem Ağı • Amerikan Diyabet Doç. • Ulusal Hukuk Enstitüsü Belediye Görevlileri • Amerikan Kayropraktik Derneği • Amerikan Sivil Özgürlükler Birliği • Soc. Toksikoloji • Ulusal Böbrek Vakfı • Amerikan Psikiyatri Birliği

Saf suyun gücü, yaşamın hayati kimyasıdır!

Machine Translated by Google

Doktor

İçtiğiniz Su Sağlığınızı
Sağlayabilir veya Bozabilir!

Doktor Saf Su, hayati derecede önemli bir şifacı ve muhteşem bir arkadaştır. Su neredeyse her vücut işleminde yer alır (sayfa 155). Sağlığınız için en iyisi olan saf su içmenin önemini bu kitabın başka bir bölümünde ayrıntılı olarak açıkladım. Su vücudunuzun yaklaşık %70'ini oluşturur, bu nedenle su seviyenizi normal ve sağlıklı tutmak için sürekli olarak yenilenmesi gerekir. Optimum günde 8 ila 10 bardaktır. Meyve ve sebzeleri yediğinizde, onların sıvılarını da (doğa tarafından damıtılmış) diyetinize eklemiş olursunuz.

Suyun tadını çıkarabileceğiniz pek çok sağlık yararı var. İyi bir ılık banyo, tahriş olmuş sinirleri yatıştıran ve duyguları sakinleştiren bir tonik ve gevşeticidir. Amerika Birleşik Devletleri'nde yılın her günü insanlar deniz kıyısında, göllerde, nehirlerde, akarsularda ve yüzme havuzlarında suda yüzmekten hoşlanırlar. Yüzme, herkesin yapabileceği en iyi egzersizlerden biridir. Eklemlere veya kalbe baskı yapmaz. Mümkün olduğunca sık yüzün. Yüzme bilmiyorsan, sana yüzmeyi öğretebilecek bir profesyonele git.
En rahatlatıcı ama en canlandırıcı egzersizlerden biri olduğu için asla pişman olmayacaksınız. Yaşne olursa olsun zevk alınabilir. Korkma! Onu sevmeyi öğrenin.

Su terapileri, zamanın başlangıcından beri insanın ıstırapları için kullanılmıştır. Dünya seyahatlerimde birçok farklı terapi türü buldum. Mısırlılar, Asurlular, İbraniler, Persler, Yunanlılar, Hindular, Çin ve Kızılderililer de dahil olmak üzere diğer kültürlerin eski uygarlıklarının, insan rahatsızlıklarının giderilmesi için su terapileri kullandığı kanıtlanmıştır.

Elementlerin en soylusu saf sudur. – Pınar

Machine Translated by Google

Çoğu Antik Şifacı, İsa'nın doğumundan 400 yıl önce

Ege Denizi'ndeki Yunan adası Cos'ta Su Terapisini Kullandı, tıbbın babası Hipokrat, eksiksiz bir su tedavileri sistemi geliştirdi. Kayıtları, soğuk bir banyonun ardından sıcak bir banyo ve masajın dolaşımı iyileştirdiğini belirtiyor.

Buna katılıyoruz! Soğuk, ardından sıcak banyo ve ardından kaba bir sürtünme ovma en iyi sirkülasyon oluşturuculardan biridir.

Dünyanın dört bir yanındaki büyük sağlık (su) kaplıcalarını ziyaret ettim. Yıllarca Desert Hot Springs, California'da bir evimiz vardı, böylece onların şifalı sularının tadını çıkarabildik. Doğrudan birçok depremin meydana geldiği San Andreas fayı üzerinde bulunur. Bu fayın altında büyük bir sıcak maden suyu ırmağı vardır. Kuyular bu yeraltı nehrine iniyor ve sıcak maden suyu kaplıcalara getiriliyor. Dünyanın her yerinden insanlar, yatıştırıcı maden suyunda yıkanmak için Desert Hot Springs'e gelir.

Sıcak maden suyunu herhangi bir insan rahatsızlığına çare olarak görmüyorum. Ancak, özellikle 104 derecede sıcak suyun, vücudun dolaşımını artıran bir arındırıcı ve detoksifiye edici olduğuna inanıyorum. Bu nedenle detoks ve gevşetici olarak sıcak Epsom tuzu veya elma sirkesi banyosu (1 fincan) öneriyorum. Banyo suyunda 98° ile 104° arasında 10-15 dakika süreyle alınmalıdır. Özel banyo, sağlık programınızın çok önemli bir parçası olabilir. Genellikle oruç tutarken sıcak banyo yapmamak en iyisidir, ancak ılık su iyidir ve şeker hastaları her zaman sadece ılıktır.

Her zaman içini ve dışını temiz, saf suyun kullanmanın en iyisi olduğunu unutmayın. Bu, Tabiat Ana'nın sağlıklı bir vücut inşa etmenin harika yollarından biridir. Damıtılmış saf su, içme ve tüm gıda kullanımları için en iyisidir.

Saf Suyun Sağlık Mucizeleri

Yaşlanan su günlerine uzunluk katar; Güçlü suyun gücüne güç katar; Kalbi ferahlatır, su görüşü aydınlatır; Su, sabah ışığından bir kadeh içmek gibidir.

Machine Translated by Google

Su Gıdadan Daha Önemlidir İ

nsan vücudunun %70'inden fazlası sudur. Vücudunuzdaki kemiklerin bile %30'u sudur. Vücudunuzun su kaynağ ının onda birini kaybetmek tehlikelidir ve beş te birini kaybetmek ölümcül olabilir. Daha az miktarda kaybetmek vücut fonksiyonlarını bozar ve sağ lık için gerekli olan kimyasal ve fiziksel süreçleri bozar. Yine de vücudun kendisi çok fazla ceza alabilir. Proteinlerinizin yarısı ve neredeyse tüm yağ ve glikojeniniz ölüme neden olmadan kaybedilebilir. Vücudunuzun sadece önemli olan %70'i – su – sürekli olarak yüksek bir seviyede tutulmasını gerektirir.

Vücudun su talebinin pratik bir örneğ i, dağ cılık geçmiş lerinden alınabilir. Yüksek irtifalarda çalış an ve tırmanan erkekler, Himalayalara yaptıkları saldırıda, vücut enerjisini korumak için taş ıdıkları ağ ırlığ ı azalttı. Everest Dağ ı'nı fetheden bir ekip, yüksekliğ in vücudun su metabolizması üzerindeki etkisini bilimsel olarak değ erlendirene kadar hiç biri önemli ölçüde baş arılı olmadı. Bu adamlar, karı ve buzu eritip suya dönüş türmek için yakıt yüklerini artırdılar. Kiş i baş ına günde ortalama 6 litre su güvencesi verildi; bu , önceki ekiplerin yeterli su tayınları olarak kabul ettiğ inden çok daha fazlaydı. Su, baş arılarına katkıda bulunan tek faktör olmasa da, eski ekiplerin son hücumları sırasında yaş adıkları yorgunluğ u önlemeye yardımcı olduğ u kabul edildi. Geri kalanımız, Himalayalara tırmanmak kadar zorlu bir ş ey için suya ihtiyaç duymayabilir, ancak bu, diyetlerimizde suyun ne kadar önemli olabileceğ inin - ya da eksikliğ inin - bir örneğ i olarak hizmet eder.

Su Tüm Vücut Fonksiyonlarının Anahtarıdır!

• Kalp • Kaslar • Bezler
• Dolaş ım • Metabolizma • Cinsiyet • Sindirim
• Asimilasyon • Enerji • Eliminasyon • Sinirler •

Temiz olan tek bir su vardır ve o da buharla damıtılmış sudur.
Gezegenimizdeki baş ka hiç bir madde bizi sağ lıklı tutmak ve bizi iyileş tirmek için damıtılmış su kadar çok ş ey yapmaz! – James F. Balch, MD, Dietary Wellness kitabının yazarı

Machine Translated by Google

Vücudumuz Suyu Nasıl Kullanır?

Hayatla ve canlılarla bağlantılı hemen hemen her sıvının temeli sudur. Protoplazma (yaşamın fiziksel temeli olarak kabul edilen madde) su olmadan var olamaz. Bir ot yaprağı, bir kaktüs, bir böcek, bir kuş ya da bir balık vs. de olamaz. Canlı bir hücreyi kurutursanız, çalışmaz.

Hayatta kalmak ve yaşamak için sıvıya sahip olmalı!

İnsan hücreleri aynıdır. Yiyecekler bile onlara kan şeklinde sıvı yoluyla getirilir. Vücudunuzda yaklaşık 9 pint kan var.

Yiyecekler hücreler tarafından tüketildikten sonra atık su bazlı bir sıvı olan idrarınız içinde taşınır. Oksijen bile nemli bir yüzey dışında akciğerleriniz tarafından emilemez. Aynısı oksijenin atık yan ürünü olan karbondioksit için de geçerlidir.

Sindirim İçin Su Gereklidir Besinler su olmadan sindirilemez! Vücudunuzda devam eden ve "hidroliz" olarak bilinen gerçek bir kimyasal süreç vardır. Proteinleri, nişastaları ve yağları, çeşitli hücrelerin düzgün çalışması için ihtiyaç duyduğu gıdalara dönüş türmeyi içerir. Ancak midedeki mide bezlerini uyarmak için su da gereklidir. Bağırsaklarda katıların emilimini ve atıkların en önemli atılımını kolaylaştırmaya yardımcı olur.

Su sindirim için önemlidir. Ağızdan gıda alımı ile başlar. Burada %99,5 su olan tükürük olarak bilinen sıvı karbonhidratların sindirimini başlatır. Daha önce bahsettiğimiz mide sularının %90'ı sudur - ağızdan mideye geçen yiyecekler üzerinde çalışırlar. Artık oldukça sıvı olan gıda, daha sonra enzimlerin, karaciğer salgılarının ve pankreasın (%90 su) gıdanın sindirimini bitirdiği ince bağırsağın üst kısmına veya oniki parmak bağırsağına iletilir.

Yiyecekler bağırsaklardan geçirilir ve sulu bir halde bağırsak duvarlarından emilir. Bu absorpsiyonun en büyük kısmı kolonda gerçekleşir. İshal, atık olarak geçirilen emilmeyen sudan kaynaklanır.
Bu, boyutları nedeniyle çok az su kaynağı olan bebekler için tehlikeli bir durumdur. Bu dehidrasyona, kötü sindirime ve hatta ölüme neden olabilir.

Machine Translated by Google

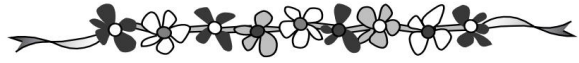
Sadece uygun sindirim için 7 ila 11 litre suya ihtiyaç vardır. Bunu parçalayarak, 3 litre tükürük, birkaç litre mide suyu ve buna eş değer miktarda safra ve diğer salgı bezleri ve bağırsak salgıları gelir. Neyse ki, vücut tutumludur ve bu nemin çoğunu emilir ve geri dönüştürülür. Emildikten sonraki ilk işi, yeni sindirilen besinleri, kan hücrelerinin kendilerinin kullandığı kan dolaşımı yoluyla hücrelere aktarmak ve suyu kendi yaşam süreçlerinde yeniden kullanmaktır.

Vücut Atıklarının Uzaklaştırılmasında Su Çok Önemlidir

Su, atıkların bağırsaklardan atılmasında önemli bir rol oynar. Diğer çözünür atık türleri de suya dayanır. Böbrekler, mesane, deri ve akciğerlerin tümü, düzenli olarak herhangi bir vücut zehirinden ve atılımından kurtulmak için büyük ölçüde suya bağımlıdır.

Akciğer duvarları, oksijenin alınması ve karbondioksitin dışarı atılması sırasında düzgün çalışabilmesi için nemli olması gereken küçük hava keseciklerinden oluşur. Burun, boğaz, soluk borusu ve bronş tüplerinin astarları da her zaman nemlidir veya olmalıdır. Hava ile tüm bu temas nedeniyle, vücut her gün sadece nefes verme yoluyla yaklaşık yarım litre su kaybeder. Hava çok kuru olduğunda, daha da fazla nem kaybolur. Birçok insan bu nemi evlerinde buharlaştırıcı kullanarak değiştirir.

Deri yoluyla büyük miktarda su kaybedilebilir. Burada su, atık için bir araç olarak kullanılmaktadır. Böbrekler suyu hızla kullanır, ancak kullandıkları miktar içtiğiniz sıvının miktarına bağlıdır. Böbreklerden geçen her bir litre su için 12 ons atık taşınır. Bu normaldir, ancak su (idrar olarak) asla yarım litreden biraz daha fazla bir seviyenin altına düşmez.
Böbrekler çalışmayı asla bırakmaz ve hiç su olmadığında bile sürekli su ister. Vücut daha sonra yaşamak için dehidrasyon yoluyla tedarik etmeye zorlanır. Tüm bu vücut fonksiyonları, suyun herhangi bir kimyasal dönüşümü olmadan gerçekleşir. Su her zaman su olarak kalır.



Machine Translated by Google

Kan Plazması %90 Sudur

Elbette, kan sudan daha kalındır. . . ama sadece %10 kadar! Kan plazması, vücutta serbestçe dolaşmasına izin veren% 90 sudur. Her türlü besin ve gazları, organik tuzları ve ürünleri, vücut fonksiyonları, aktivitesi ve büyümesi için gerekli maddeleri taşır.

Vücut hücreleri tarafından kullanılan her şey, hücrenin yapıldığı malzeme de dahil olmak üzere plazma tarafından taşınır. Aynı hücreler tarafından vücudun diğer bölgelerinde ihtiyaç duyulan veya atılması gereken her şey aynı plazma tarafından taşınır. Yine de plazma, vücutta her zaman bileşimde oldukça aynı kalır. Besinleri ve yakıtları sindirim ve solunum süreçlerinden emdiği için, böbrekler ve akciğerler de dahil olmak üzere vücut dokuları tarafından alınan aynı maddelere sahiptir. Bu önemli dengenin her zaman sağlıklı ve bakımlı olması gerekiyorsa, kanınız ve tüm vücudunuz için yeterli miktarda saf suya sahip olmak hayati önem taşır.

Su Serin ve Sağlıklı Kalmanıza Yardımcı Olur Otomobillerin radyatörlerinde motorlarını soğutmaya yardımcı olmak için su bulunur. İnsan vücudu ile hemen hemen aynıdır.
Bunun nedeni, suyun ısıyı kolayca emmesidir. Sabit iç sıcaklıkların genellikle kritik olduğu canlı organizmalarda, su hayati ve verimli bir soğutucu olarak işlev görür.
İnsan vücudunun sabit bir sıcaklık seviyesi vardır.
Ağızdan ölçüldüğünde, bu 98,6° F'dir. Vücudu çevreleyen iklime veya sıcaklığa rağmen çok fazla değişmemelidir.

Bu iç sıcaklık, büyük ölçüde dış deri buharlaşmasıyla kontrol edilir. Oksijen ve gıdanın vücut tarafından işlenmesiyle oluşan ısının yaklaşık dörtte biri normal terleme ve nefes alma süreciyle atılır. Ancak istisnai kuru koşullar altında, vücut yalnızca terleme süreciyle saatte bir litreye kadar su kaybedebilir. Açıkçası, bu suyun değiştirilmesi gerekiyor veya vücudun diğer işlevleri bozuluyor. Soğuk olduğunda, vücut aslında

Susuz kalmış bir vücut için en ucuz ilaç saf sudur.
– F. Batmanghelidj, MD, watercure.com, Yazar – Su Tedavileri: İlaçlar Öldürür ve Vücudunuz Su İçin Çok Çığlık Atıyor ~Hasta Değilsiniz, Susadınız.

Machine Translated by Google

terlemeyi durdurur ve su dokulara daha da çekilir. Suyun cilt yüzeylerinden buharlaşması soğumaya neden olur - Tabiat Ana'nın kliması ve ateşi bir şekilde iliş kilidir. Terlediğinizde ve sıcak hissettiğinizde, belki de bir sıcaklığınız vardır. Cildiniz kuruduğunda ve üşüdüğünüzde vücut ısınız düşmüş olabilir. Bunlar genellikle hastalık belirtileridir.

Nemli havalarda buharlaşma daha zordur. Yani terlediğimiz halde daha sıcak hissediyoruz. Vücudumuzun soğuması daha zor olur ve serin tutmak için daha çok çalışır. Araştırmacılar, hiçbir şey yapmayan ortalama bir insanın, normal nemli bir günde akciğerler ve cilt yoluyla yaklaşık 23 ons sıvı kaybedeceğini bulmuşlardır. Uzun mesafe koşucusu ise 8 kilo kadar kaybedecek. Futbolcular yaklaşık bir saatte yaklaşık 14 kilo su dökebilir!

Vücudun %70'inden fazlası su olduğundan ve boşaltım süreçleri buna çok bağlı olduğundan, su kaybetmek kolaydır. Birçok sözde diyet, daha düşük su tüketimine veya artan su kaybına dayanmaktadır. Bu, özellikle belirli bir süre boyunca uygulandığında çok tehlikeli olabilir. Yorgunluk su eksikliğinin ilk belirtilerinden biridir. Bol su içerek buna dikkat edilmelidir!

Su – Vücudun Hayati Yağlayıcısı Vücut, kendi yöntemiyle otomatik olarak yağlanır ve yağlanır. Vücudun temel kayganlaştırıcısı sudur. Organların birbirine doğru kaymasına izin verir - örneğin eğildiğiniz zaman. Kemiklerin eklemlerinde hareket etmesine yardımcı olur. Onsuz bir dizinizi veya dirseğinizi bükemezsiniz. Ayrıca, darbelerden kaynaklanan yaralanmaları önlemek için şok emici bir madde görevi görür. Vücudun çeşitli yerlerine hidrolik olarak uygulanan, basınç oluşturmak ve tutmak için kullanılır. Göz küresi, suyun bu özel işlevine iyi bir örnektir. Yeterli su olmadan kas tonusu korunamaz, çünkü kaslar sudur. Bu, yorgunluğun susuz kalmış vücuda çarpmasının bir başka nedenidir.

Su vücudunuzun her bir parçasından geçer, onu temizler ve besler. Ancak yanlış türde su - inorganik mineraller, zararlı toksinler, kimyasallar ve diğer kirleticiler ile vücudunuzu kirletebilir ve tıkayabilir ve yavaş yavaş acı verici bir şekilde sertleştirebilir. – Paul C. Brag

Machine Translated by Google

Vücudun Üç Su Kaynağı Vücudunuz hayatta

kalabilmek için suyunu bir şekilde elde etmek zorundadır. İlk kaynak belli. Meyve suyu, çorba, meşrubat ve benzerleri gibi su veya onu içeren bir sıvı içersiniz. İkinci kaynak, çoğunlukla su olan düzenli gıdalardır. Lezzetli organik meyve ve sebzeler en yüksek su içeriğine sahiptir. Vücudunuzun yaklaşık %70'inin su olduğunu unutmayın. Şeftali neredeyse tamamı sudur, %90'dır.
Ve sert bir rulo kadar kuru bir şey bile 4 sudur!

Üçüncü önemli su kaynağı metabolizmadır.
Buna metabolik su denir ve vücut tarafından vücuda alınan ham maddelerden yapılır. Başka bir deyişle, kimyasal olarak yapılmış bir sudur. Hücrelerin sindirilen gıdayı hücresel gıdaya dönüştürmesinden kaynaklanır. Bu tür su üretimine mükemmel bir örnek, deve olarak bilinen biyolojik su fabrikasıdır. Şimdi, deve su depolamaz. Sırtındaki kamburda yağ depolar. Ayrıca karbonhidrat yiyor. Deve bu besinleri kullanırken yan ürün olarak çok miktarda su oluşturur ve daha sonra suyu içmiş gibi vücut kimyasındaki suyu kullanır! Bazı böcekler, son derece kuru, düşük su içerikli yiyecekler yemelerine rağmen bunu da yapabilirler. Ortalama bir insan yiyip içerek günde sadece 22 litre su tüketir, ancak 2 w ila 3 litre arasında tam bir su tüketir. Bu miktardaki fark, metabolik su üretimidir.

Vücut Dehidrasyonu Sağlık Sorunlarına Neden Olur Vücut

yeterince su almadığında tepki verir ve acı çeker! Önemli bezlerin değerli salgıları büyük ölçüde yoksundur. Tükürük kurur ve zarlar kurur. Biz susadık. Vücut hızlı bir şekilde bir su içmenin zorunlu olduğunu bildirir! Kaynağı yenilemeden biraz su kaybettikten sonra başka semptomlar gelişir. Baş ağrısı, sinirlilik, konsantre olamama, sindirim sorunları ve açlık hissi bunlardan bazılarıdır. Su bu semptomları hızla hafifletir. Kuzey Kutbu'ndaki Amerikan askerleri, düşük su tayınlarına zorlandıklarında kişilik sorunları yaşadılar. Sadece birkaç gün susuz kalmak ölümcül olabilir. Vücudun sağlık ve hayatta kalabilmesi için günde 8 bardak suya ihtiyacı vardır. Bragg Water kitabını okuyun.

Machine Translated by Google

Bragg Organik Elma Sirkesi İçeceği İdrarın Sağlıklı Asit Dengesini Korumasına Yardımcı Olur Sabah ilk iş olarak

alınan bu organik elma sirkeli içecek (tarif sayfa 230) mucizeler yaratır ve idrarın normal asit durumunda kalmasına yardımcı olur, çünkü idrar doğaldır. asidik. Bu, böbreklerin görevlerini verimli bir şekilde yerine getirerek vücut toksinlerini attığını gösterir. İçecek gerçekten harika ve günde 3 kez içmeye başladığınızda mucizeleri göreceksiniz - Hipokrat'ın (yaklaşık MÖ 400) bunu hastalar için kullanmasına şaşmamalı.

Herhangi bir eczaneye gidin ve Nitrazine litumus kağıdı alın. Bu kağıdın küçük bir parçasını yemeklerden önce idrar veya tükürük örneğinize batırın. Asitliği belirlemek için Nitrazin kabındaki tabloya bakın. Sarıysa idrar normaldir (pH 6.0 - 6.8) - bu asit olduğu anlamına gelir. 7.0'ın altındaki pH seviyeleri asidik, 7.0'ın üzerindekiler alkalidir. Grafik doğru rakamlar veriyor. Bragg Elma Sirkesi, elma, üzüm, ahududu, çilek, kiraz, kızılcık ve bunların suları idrarınızı normal asitlikte tutmanıza yardımcı olacaktır.

Damıtılmış su, dünyanın en iyi ve en saf sularından biridir! Detoksifikasyon ve oruç programları için ve vücudun tüm hücrelerini, organlarını ve sıvılarını detoks etmeye ve temizlemeye yardımcı olmak için mükemmeldir çünkü birçok zararlı maddenin atılmasına yardımcı olur! (bragg.com'da Bragg Su Kitabı'na bakın). Kimyasal olarak arıtılmış kamu su sistemlerinden ve hatta kuyulardan ve kaynaklardan gelen suyun zehirli kimyasallar ve toksik eser elementlerle dolu olması muhtemeldir. Suyun içinden geçtiği boruların türüne bağlı olarak, evlerimizdeki ve ofislerimizdeki, okullarımızdaki, hastanelerimizdeki vb. su, çinko (eski moda galvanizli borulardan) veya bakır ve kadmiyum (bakır borulardan). Bu eser elementler, suyun boruların metalleri üzerindeki kimyasal etkisiyle aşırı miktarda salınır.

Önerdiğim 1 numaralı besin, vücudun hayati asit-alkali dengesini korumak için Bragg'in Organik Çiğ Elma Sirkesidir.
– Gabriel Cousens, MD, Conscious Eating'in Yazarı

Astonomerler Uzak Uzayda Sirke Buluyor: Araştırmacılar, Dünya'dan 25.000 ışıkyılı uzaklıktaki bir yıldız bulutunda, yaşamın oluşumunda rol oynamış olabilecek bir molekül olan organik sirke buldular. – Chicago Üniversitesi

Machine Translated by Google

Saf Su Sağlık İçin Gereklidir!

Evet, saf su sağlık için gereklidir. Sebze, meyve ve diğer gıdaların doğal sularından veya en iyi yöntem olan buhar distilasyonu ile elde edilen yüksek saflıkta sudan elde edersiniz. Bir başka etkili yöntem deiyonizasyon ve ters ozmozu birleştirir.

Vücut sürekli sizin için çalışıyor, eski kemik ve doku hücrelerini parçalıyor ve yenileriyle değiştiriyor. Vücut, eski mineralleri ve parçalanmış hücrelerin diğer ürünlerini atarken, yeni hücreler için gerekli elementlerin yeni kaynaklarını elde etmelidir.
Bilim adamları, çeşitli diş problemlerinin, birçok artrit tipinin ve arterlerin bazı sertleşme biçimlerinin vücudun kalsiyum, fosfor ve magnezyum seviyelerindeki dengesizliklerden kaynaklandığını anlamaya başlıyor. Bozukluklara çeşitli minerallerin birbirine oranlarındaki dengesizlikler de neden olabilir.

Her sağlıklı vücut, tüm besleyici elementlerin kendi içinde uygun bir dengesine ihtiyaç duyar. Herhangi bir bireyin bir nesneden çok fazla olması, o nesneden ya da diğerinden çok az olması kadar kötüdür. Kalsiyumun yeni kemik ve dişlere dönüşebilmesi için çözeltide kalması için uygun seviyelerde fosfor ve magnezyum gerekir. Ancak diyette bunlardan çok fazla veya çok az kalsiyum bulunmamalıdır, aksi takdirde eski kemik alınır, ancak yeni kemik oluşmaz.

Ayrıca, belirli bir kişi için dengesiz ve uygun olmayan diyetlerin vücuttaki kalsiyum, magnezyum, potasyum ve diğer majör ve minör elementleri tüketebileceğini artık biliyoruz. Et, balık, yumurta ve tahıllarda veya bunların ürünlerinde yüksek olan diyetler, dengesiz fosfor fazlalığı sağlayabilir. Bu, vücudun kemiklerinden ve dokularından kalsiyum ve magnezyumu tüketecek ve bunların idrarla kaybolmasına neden olacaktır.
Yağları yüksek bir diyet, kalsiyum ve diğer temel minerallere göre bağırsaklardan fosfor alımını artırma eğiliminde olacaktır. Böyle yüksek yağlı bir diyet, yüksek fosforlu bir diyete kıyasla benzer kalsiyum, magnezyum ve diğer temel mineral kayıplarına neden olabilir.

Machine Translated by Google

Mineral Dengesizlikleri Tehlikelidir

Meyvelerde veya meyve sularında aşırı yüksek diyetler vücutta dengesiz potasyum fazlalığı sağlayabilir ve kalsiyum ve magnezyum tekrar idrar yoluyla vücuttan kaybedilir. Vücut sağlıklı bir dengeyi sever!

Örneğin kalsiyum ve magnezyum eksiklikleri vücutta her türlü sorunu üretebilir. Diş çürümesi ve osteoporozdan kas kramplarına, hiperaktiviteye, kas seğirmesine, zayıf uyku düzenlerine ve aşırı idrara çıkma sıklığına veya kontrolsüz idrara çıkma modellerine kadar uzanır. Benzer şekilde, diğer minerallerin eksiklikleri veya bu minerallerin seviyelerindeki dengesizlikler de vücutta başka birçok soruna neden olabilir.

Bu nedenle, oruç tutarak ve saf, damıtılmış su ile sağlıklı, organik olarak yetiştirilmiş sebze ve meyveler ve bunların sularını kullanarak vücudu detoksifiye etmek ve temizlemek önemlidir. Aynı zamanda, vücuda yeterli miktarda yeni mineral kaynağı sağlamak da önemlidir. Bu, çok çeşitli organik bahçe salataları ve sebzeleri yiyerek başarılabilir. Ayrıca yosun granülleri - yiyeceklerin, salataların vb. üzerine serpilir ve diğer deniz sebzelerini deneyin. Bunlar bebekler için sağlıklı anne sütü üretilmesine yardımcı olur. Süt ürünlerinden etkilenen (mukus, soğuk algınlığı, astım vb.) çocuklara ve yetişkinlere daha sağlıklı Rice Dream, fındık (badem vb.) veya soya sütü verin. Süt ürünlerini desteklemiyoruz (sayfa 223).

Ancak bunlar gibi diyet kaynaklarına rağmen, sözde uygar kültürlerdeki birçok yetişkin ve çocuğun vücutlarında düşük düzeyde temel minerallere sahip olduğu görülecektir.

Bu eksikliklere kahve, çay, gazlı içecekler, kolalar ve uzun süreli kötü diyetler (çok fazla şeker, yağ, tuz, rafine gıdalar ve toksik katkı maddeleri) ve egzersiz eksikliği neden olur.

Ayrıca, havamızdaki ve suyumuzdaki stres ve toksinlerin devam etmesi, hastalık kaynaklı yaralanmalar ve annenin diyetinde veya yaşam tarzındaki doğum öncesi eksiklikler nedeniyle vücudun organ sistemleri dengeden atılabilir. Sonuç olarak, insanların şelatlı çoklu mineral preparatları ve ayrıca çoklu vitamin takviyesi gibi doğal bir mineral takviyesi almaları gerekebilir.

Doğal takviyeler, sağlığınızı korumak için yeterli mineral, vitamin ve besin aldığınızdan emin olmak için iyi bir sigortadır.

Machine Translated by Google

Kendinize Bunları Sorun

Önemli Sağlık Soruları:

• Kimyasalların ve inorganik minerallerin sertleşmesini veya sertleşmesini, beynimi ve vücudumu taşa çevirmesini nasıl durdurabilirim? • Vücudumun eklemlerinin ağrılı, sert ve çimentolu hale gelmesini nasıl durdurabilirim? • Safra taşı, böbrek taşı ve mesane taşı oluşumunu nasıl durdurabilirim? • Arterlerimi, damarlarımı ve kılcal damarlarımı doğal olmayan arterioskleroz sertleşmesinden nasıl koruyabilirim? • Gençliğimi nasıl uzatabilirim? • Hastalığı ve erken yaşlanmayı nasıl önleyebilirim?

"Saf damıtılmış su için" diyorum ve bu kitapta özetlenen The Bragg Sağlıklı Yaşam Tarzını uygulуyorum. Ayrıca saf suyun önemi hakkında daha fazla bilgi için Bragg kitabını okuyun: Su – Hayatınızı Kurtarabilecek Şok Gerçek!

Günde 8 bardak damıtılmış su içmek hayati önem taşır, ancak yemekle birlikte su içmek sindirim sularının işleyişini bozar ve temel besinlerin asimilasyonunu azaltır. Herhangi bir yemekten sonra sıvı almadan önce 1 saat beklemek en iyisidir.

Dünyanın Bitki Tohumlarını Canlı Tutun – Steril Değil!

Protesto Terminatör Steril Tohumlar - Gıda Özgürlüğünü Tehdit Ediyorlar!

Terminatör Tohumları, kalıcı olarak kısır bir bitki yetiştirmek için biyolojik olarak değiştirilmiş, Monsanto Corp. tarafından patentli ve pazarlanan steril mahsul tohumlarıdır. Bu tohumların geniş çapta kullanımı (ki halihazırda 78'den fazla ülkede uygulanmakta), şu anda verimli tohumlarla yetiştirilen gıdaya bağımlı olan 1,4 milyar insanın refahını doğrudan tehdit edebilir. Bu, tüm canlı bitkileri, ağaçları vb. yayıp sterilize edebileceğinden dünya için büyük bir risk oluşturacaktır. Çiftçiler (ve bitkiler, Terminatör bitkiler tarafından 'yanlışlıkla' çapraz tozlanan bitkilerle birlikte) her yıl yeni tohumlar satın almak zorunda kalacaklardır. . Bu çiftçilerin çoğu için mali yıkım sonuçlanacak ve dünya çapında milyonlarca insan için sefalet ve kıtlık getirecektir. Monsanto'nun tohum programının dünya için hiçbir faydası yok - sadece şirketin açgözlülüğü ve cüzdanı için. Monsanto'nun dünyanın tohum endüstrisini kontrol etmek için yaptığı şeytani komployu keşfedin. Lütfen bunu durdurmak için protesto edin: Başkanı ve Valinizi, Senatörlerinizi ve devlet görevlilerini arayın, fakslayın veya e-posta ile gönderin.

Web siteleri: rafi.org & sedos.org/Food/terminator.html & firstgov.gov & bragg.com

Machine Translated by Google

Doctor Healthy Natural Food

Vücudunuz, bu evrendeki en muhteşem doğruluktaki araçtır. Doğru yakıt, temiz hava, egzersiz, güneş ışığı ve oruçla iç temizlik verildiğinde, vücudunuz mükemmel bir şekilde çalışacak ve neredeyse sonsuza kadar sürecek. Sağlıklı bir vücut verimli bir kimya fabrikasıdır. Doğru hammaddeler verildiğinde, (kazalar hariç) güçlü dokular gelişebilmeli ve çoğu bakteri, virüs ve diğer çevresel toksik faktörlere karşı iyi direnç gösterebilmelidir.

Kendi tamirhanesini içeren bildiğim tek güzel makine. Uygun araçları verirseniz harikalar yaratacaktır! Sürekli sizin için çalışıyor. Hücreleri her saniye yok ediliyor ve yenileniyor.

Biyolojik olarak yaşlanmanın sınırı yoktur. Aslında insanın yaşlanması için biyolojik bir neden yoktur. Beden, sonsuz yaşamın tohumuna sahiptir. Adam ölmez. Sağlıksız yaşam alışkanlıklarıyla yavaş yavaş intihar eder.

Bilim adamları bize vücudumuzdaki hemen hemen her hücrenin 11 ayda bir yenilendiğini söylüyor. O zaman neden biri yaşlı olmaktan bahsetmeli? İnsanın yaşlandıkça yıpranmışlık, çürüme, yaşlılık ve ölümle yüzleşmesi gerektiğine dair güve yemeyen yanılgıya inanmıyor musunuz? İnsanlar ne yiyeceklerini bilseler ve sadece yemeleri gerekeni yeseydi, Eski Zaman Baba tırpanını omuzlarına alır ve diğer yöne doğru yürürdü!

Çoğu insan mineral ve vitamin eksikliklerinden muzdariptir. Araştırmalar milyonlarca kişinin yetersiz beslenme kurbanı olduğunu gösteriyor. Vücudun milyonlarca kırmızı kan hücresi sürekli ölüyor ve değiştiriliyor; bazıları her saniye yenileniyor. Doğru maddeler olmadan düzgün bir şekilde gençleştirilemezler ve bunlar sağlıklı, doğal gıdalardan gelmelidir.

Gıdanız ilacınız, ilacınız gıdanız olsun. – Hipokrat İlk zenginlik sağlıktır.

– Ralph Waldo Emerson

Machine Translated by Google

Sağlıklı Besinler Vücudunuzu İnşa Edin ve Koruyun!

Bugün, yarın, gelecek hafta, gelecek ay ve bundan 10 yıl sonra olduğunuz kişi ne yediğinize bağlı! Siz tükettiğiniz yiyeceklerin toplamısınız. Nasıl göründüğünüz, hissettiğiniz ve yıllarınızı nasıl taşıdığınız, ne yediğinize bağlıdır! Vücudunuzun her parçası yiyeceklerden yapılmıştır - kafanızdaki saçlar, gözleriniz, dişleriniz, kemikleriniz, kanınız ve etiniz. İfadeniz bile yediklerinizden oluşur çünkü sağlıklı insan iyi beslenmiş, mutlu bir adamdır.

Sık sık şaka yollu "Yüzümüzü ne besleyeceğiz?" deriz. tüm vücutlarımızın (yüzlerimiz dahil) beslenmeye hazır olduğunu kastettiğimiz açık olduğunda.

Vücudun herhangi bir yerinden başlayabiliriz, ancak en iyisi diğer tüm dokuları destekleyen iskeletle başlamaktır. Yüzeysel olarak, kemiklerimiz büyük ölçüde minerallerden oluşur - çoğunlukla kalsiyum ve fosfat. İskelet oluştuktan sonra kemiğin beslenmesinin durduğunu düşünülebilir.
Doğrudan çok uzak! Biyokimyacılar, "izotopik izleyiciler" kullanarak yetişkin bir vücutta bile minerallerin sürekli olarak kemiklerden ayrıldığını ve kemiklere girdiğini bulmuşlardır. Bu, kemiklerin canlı olduğunu ve statik değil dinamik olduğunu anlamına gelir. Kemikler, sadece kemik oluşturmak için minerallere değil, canlı hücrelerin sağlıklı kalması için ihtiyaç duyduğu diğer tüm besin maddelerine ihtiyaç duyan canlı hücreler içerir.

Bir kemik kırıldığında bu hücrelere acil ihtiyaç duyulur. Yetişkin iskeleti oluştuğunda bu hücreler yaşamayı ve işlevini durdurmuş olsaydı, kırık bir kemik, kişinin hayatının geri kalanında kırık olarak kalırdı. Bir kemik kırıldığında, bu hücrelerin beslenmesi çok önemlidir. Sadece hasarı onarmak için gerekli minerallere değil, hücrelerin kendilerinin de "yemek" ve sağlıklı kalmaları gerekir. Bu kemik hücreleri, diğer tüm hücreler gibi, çeşitli verimlilik seviyelerinde beslenebilir.

Bu, kemiklerin bazen yavaş, bazen de hızlı örülmesiyle ilgilidir. İyileşme hızı, hücrelerin yetersiz beslenmesiyle önemli ölçüde yavaşlayabilir veya hücrenin beslenmesini iyileştirerek hızlandırılabilir.

Kazalardan, kırıklardan vb. iyileşirken, vücudunuzu beslemek ve daha hızlı iyileşmesine yardımcı olmak için ekstra mineral ve vitamin takviyeleri alın.

Machine Translated by Google

vakalarını tedavi eden iyi doktorlar, özellikle beslenme ve sağlığa önem veren doktorlar, yeni kemik hücrelerini onarmak ve inşa etmek için mümkün olan en iyi beslenmeyi teşvik etmek için mümkün olan her önlemin alındığından emin olurlar!

Saç yapıcı hücreler de dahil olmak üzere cildimizdeki hücrelerin sürekli sağlıklı beslenmeye ihtiyacı vardır. Bu, derinin sürekli olarak döküldüğünü ve değiştirildiğini ve saçların sürekli olarak - gece gündüz, yıldan yıla uzadığını hatırladığımızda daha belirgin ve zorlayıcı hale gelir.

Çiftlik hayvanları, evcil hayvanlar veya yarış hayvanları ile ilgilenenler, cilt ve saç düzgünlüğünün sağlık ve esenliğin önemli bir göstergesi olduğunu bilirler. Bir hayvanın saçı veya kürkü iyi beslenmiş ve sağlıklıysa, vücudundaki hücrelerin en azından oldukça iyi beslendiğinin bir göstergesidir. Memeliler ve kümes hayvanları ile yapılan laboratuvar deneyleri, tamamen farklı birçok beslenme eksikliğinin cildin, saçın veya tüylerin sağlıksız hale gelmesine neden olacağını göstermektedir. Doktorlar sağlıklı cildin görünümünü tanır ve genellikle bu temelde hastanın durumunu değerlendirebilir. İnsanlardaki bazı büyük vitamin eksiklikleri, sağlıksız ciltleriyle kendini belli eder.

Bu ulusal salgın, kabızlık, genellikle bağırsak dokularının kötü beslenmesinin bir tezahürüdür.

Uyarıldıklarında mide ve bağırsak hareketlerine neden olan birçok istemsiz "pürüzsüz" kas vardır. Bu dalga benzeri hareketler, kısmen sindirilmiş gıdanın son kalıntı kalın bağırsağa ulaşana ve kısa sürede elimine edilene kadar hareket etmesini sağlar. Tüm bu düz kaslar, tüm sürecin verimli bir şekilde devam etmesi için iyi beslenmesi gereken canlı hücrelerden oluşur. Bağırsak yolunda kabızlığı önlemek için tahriş edici maddeler (güçlü müshil) sıklıkla kullanılır. Bunlar kas hücrelerini bazen acımasızca uyarır ve "sürer", genellikle kas hücrelerinin verimli bir şekilde çalışması için ihtiyaç duyduğu tek şey iyi beslenme alışkanlıklarıyla birleştiğinde biraz lif ve bol su olduğunda.

İnsan ölmez; sağlıksız bir yaşam tarzı sürdürerek intihar eder.
– Paul C. Bragg

Machine Translated by Google

Vücut Canlı Hücrelerin Kitle Fabrikasıdır Vücudun her yerine kan ve besin taşıyan atardamar, toplardamar ve kılcal damar sistemi, hareketsiz borular değildir; duvarları, hayatta ve iyi kalabilmek için tatmin edici bir şekilde beslenmesi gereken vazgeçilmez canlı hücreler içerir. Yanlış beslenme ile ağırlaştırılabilen sağlıksız bir "aşınmış" durumdan kaynaklanan atardamarların sözde sertleşmesi durumunda olduğu gibi, her zaman iyi kalmazlar.

Dolaşım sisteminin merkezi olan kalp çok canlıdır ve sürekli beslenmesi çok önemlidir. Kalp, muazzam miktarda enerji kullanan güçlü bir kastır (ana pompanız).

Hücrelerinin son derece "doğal bir diyetle" "beslenmesi" gerekir çünkü tüm vücuda kan pompalar. Kalbe kan sağlayan bir arter sağlıksız hale gelir ve korozyona uğrarsa, küçük bir kan pıhtısı tarafından durdurulması daha olasıdır. Bu durumda, geçim için artere bağlı olan kalp kası hücreleri açlıktan ölebilir.

Açlık, özellikle oksijen, kapsamlıysa ve bir dakikadan kısa bir süre bile sürerse, kurban koroner kalp krizinden ölebilir. Bu durumda kanın kalitesi tatmin edici olabilir ancak kalp kası hücrelerine ulaşamaz ve bu nedenle besinlerini onlara taşıyamaz. Kalp hücreleri ölür ve bu da vücuttaki tüm hücrelerin ölmesine neden olur. Bu, hücrelerin bir bölgede ihtiyaç duyduklarını alamamalarının vücudun başka yerlerinde ciddi hasara neden olabileceğine başka bir örnektir.

Vücutta olağanüstü ve farklı beslenme gereksinimleri olan çeşitli özel organlar vardır.
Vücuttaki tüm önemli hormon üreten bezler (tiroid bezi, hipofiz, adrenaller, seks bezleri, pankreastaki insülin üreten hücreler, paratiroidler) canlı hücrelerden oluşur. Diğer tüm canlı hücreler gibi, organları ve vücudu sağlıklı tutmak için sürekli ve karmaşık beslenmeye ihtiyaçları vardır.

İnsanın başına gelen en büyük trajedi, duygusal depresyon, zekanın körelmesi ve beslenme yetersizliğinden kaynaklanan inisiyatif kaybıdır. – Dr. James McLester, Eski AMA Başkanı

Machine Translated by Google

Kelp'ten Gelen İyot Önemlidir

Hayati hormonlardan biri, özel bir kimyasal element olan iyot içerdiğinden özellikle ilgi çekicidir.
Tiroid hormonunu üreten hücreler vücuttaki en farklılaşmış hücreler arasındadır. . . benzersiz işlevlerini yerine getirmek için kesinlikle iyota ihtiyaçları vardır. Büyük Göller bölgesi, Kuzeybatı Pasifik ve İsviçre gibi dünyanın belirli bölgelerinde, toprak ve bitki örtüsü bakımından iyot düşük seviyededir. Sonuç olarak, birçoğunun iyot için nispeten aç olan tiroid bezleri vardır. Endemik guatr olarak bilinen duruma yol açan hastalıklı ve aşırı derecede şişkin hale gelirler. Yeterince iyot ile donatılmadıkça, gerekli hormonu yeterince üretme işini yapamazlar. (Lezzetli) deniz bitkilerinden (yosun, deniz yosunu, İrlanda yosunu vb.) veya takviyelerden yeterli iyot sağlandığında, genişleyen tiroid bezi normal boyutuna küçülür ve hastalık durumu ortadan kalkar. Örnek: Bir memeliye verilen farklı iyot derecelerini sınırlayarak, şiddetli guatr ile normal işlev arasında herhangi bir durum üretmek mümkündür.

Sağlıklı Besinlerin Beyin Üzerinde İyi Etkisi Vardır İlk

bakışta, yiyecek ve düşünce arasında hiçbir bağlantı görülmez. Yine de sizi temin ederim ki, yiyeceklerin vücudun farklı bölgelerini etkilediği kadar, düşüncelerimizi de etkilediği kesindir! Düşüncelerimiz, yediklerimizden doğrudan etkilenir; özellikle alışkanlıkla yediklerimiz.

Bazıları bundan şüphe duyduğunu ve düşüncenin bizim dışımızda, eterik evrende ortaya çıktığını iddia etse de, düşünce süreçleri için beyne kredi verilir.
Ancak nereden kaynaklansa, süreçler kesinlikle vücudun bazı bölümleri tarafından yönetilir. Beyin, düşüncelerin ve dürtülerin yönü için vücuttaki en stratejik pozisyonu işgal eder. Duyguların, motive edici dürtülerin ve bilinçli düşünmenin mantıklı yeridir. Beyin, hareketi ve hissi kontrol eden tüm sinirlerin yayıldığı büyük refleks merkezidir. Beynin taze oksijen için kana bağımlı olması gibi, yediklerimiz de sahip olduğumuz kanın sağlığını belirler.

Machine Translated by Google

Alkol, Toksinler ve Uyuş turucular Öldürür!

Zehirli zehirlerle dolu kanla beslenen bir beyin, en yüksek veriminde çalış amaz. Toksinler beyni o kadar ş aş ırtabilir ki, net düş ünmek imkansızdır. Hayatı tehdit eden koma durumları, alkol ve aş ırı dozda uyuş turucu kullanımında olduğ u gibi, alış ılmadık derecede derin zehirlenme türlerinden kaynaklanabilir.

Kristal berraklığ ında, uyanık ve keskin bir beyne sahip olmak iç in kanınızdaki zehirli zehirleri mümkün olan en düş ük seviyede tutmalısınız. Tüm beyin hücrelerinize uygun beslenmeyi sağ layacak bir diyet yemelisiniz. Toksik zehirleri en düş ük seviyelerde tutmak, düzenli oruç tutmayı ve beynin ihtiyaç duyduğ u tüm besinleri sağ layan bir diyet gerektirir.

Rafine, İ ş lenmiş Gıdalar, Yüksek Yağ , Tuz ve Ş eker, Öğ renme Engelli Çocuklar Üretiyor Zehirli zehirlerin ve

yetersiz beslenmenin çocuklar üzerindeki etkisini göstermek iç in Amerika'daki birç ok eğ itimciyle konuş tum. 6-17 yaş ları arasında eğ itim almakta zorlanan binlerce çocuğ u var . Beyinleri, standart Amerikan rafine Diyeti (SAD) nedeniyle zehirli zehirler ve yetersiz beslenmeden hasta ve yavaş . Bu çocuklar, iç indeki tüm besin maddelerinin çoğ unun rafine edildiğ i, ardından toksik koruyucuların eklendiğ i kahvaltı, öğ le ve akş am yemekleri ile beslendi. Okullar eğ itimsiz öğ renci çıkarmakla suç lansa da, bu genellikle öğ retmenin hatası değ ildir. Çocukların sağ lıksız yaş am tarzlarının suç u ebeveynlerde!

Ebeveynler genellikle TV, radyo, dergi ve gazete reklamlarıyla yanlış yönlendirilirler. Bunlar, ebeveynlere, çocuklara büyük ölç üde rafine niş asta, ş eker ve yağ dan oluş an iş lenmiş gıdalar vermelerini söyler. Bu "boş kalorili" abur cuburlar, çocuğ un iş tahını çabucak tatmin eder, ancak uzun vadeli sağ lık oluş turmak iç in pratik olarak hiç bir sağ lıklı besin iç ermez.

Fast Foods Endüstrisi ve onların binlerce restoranı, günde milyonlarca öğ ün yemek servisi yapıyor ve Amerika'nın yeme alış kanlıklarını değ iş tiren hızlı gıdaların büyümesini büyük ölç üde hızlandırdı! – Marion Nestle, Gıda Politikaları Yazarı, Gıda Endüstrisinin Beslenme ve Sağ lığ ı Nasıl Etkilediğ i

---

Yediklerimizin dörtte biri bizi korur, diğ er dörtte üç ü ise hayatımızın tehlikede olmasını sağ lar. – Abernethy

Machine Translated by Google

Değersiz Zenginleştirilmiş Ekmekler ve Tahıllar Amerikalı Çocuklarımıza Besleniyor

Çocuklara "zenginleştirilmiş" "Gülümseme ekmeği" ve "Hayalet tost" vermeleri söylenir. Bu, işleme sırasında temel gıda değerlerinin elde edildiğinin ve ürünün "zenginleştirilmesi" gerektiğinin adeta bir kabulüdür. Anneler, çocuklarını zehirli kimyasal katkı maddeleriyle dolu hazır yiyecekler, sosisli sandviçler, öğle yemeği etleri ve rafine beyazlatılmış ekmekler (ödüm personeli) besler! Milyonlarca Amerikalı çocuk aşırı kilolu, yetersiz besleniyor ve kısa bir enerji dalgası verebilen, ancak vitaminler, mineraller ve besinler gibi temel sağlık besinlerini içermeyen "boş kalorilerle" dolu zararlı şekerli kolalı içecekler içiyorlar.

Şeker oranı yüksek (diyabeti tetikleyen) ve toksik katkı maddeleri ve ticari dolgu maddeleri ile doldurulmuş dondurma yiyorlar. Ayrıca şekerli çubuklar, kurabiyeler, çörekler, kekler ve hamur işleri yerler. Bu yiyeceklere "yoksun" yiyecekler denilebilir. Bir çocuğu, daha besleyici sağlıklı yiyecekler için iştahını bozarak kısmen aç kaldığında iyi beslenmiş hissetmesini sağlayarak tatmin eder. Tanrı aşkına, bir çocuğun beynini patates cipsi veya patates kızartması gibi üzerlerine tuz ve ketçap bulaşmış "abur cuburlar" ile nasıl besleyebilirsiniz? Ülkemizin test puanlarının bu kadar düşük olmasına ve hala düşmesine şaşmamak gerek.

Çoğu Genç Amerikalı Erkek Uygun Değil

Askerlik hizmetine giren tüm genç erkeklerin %58'inin fiziksel olarak uygun olmaması şaşırtıcı mı? Amerika Birleşik Devletleri Ordusu Planlama Görevlisi, "Standartlar yükseltilmemiş olsa da, uygun olmayan, aşırı kilolu Amerikan gençliğinin durumu kötüleşiyor. Asgari hizmet gereksinimlerini karşılayamamalarından kaynaklanan arıza yüzdeleri endişe verici."

American Journal of Clinical Nutrition, açıkça şunu belirtiyor: "Beslenme, sağlığı etkileyen en önemli tek faktördür. Bu, 1 veya 101 yaş için geçerlidir. Ancak yeni sağlık programlarının geliştirilmesinde bu gerçek sıklıkla gözden kaçırılır. Beslenme, birçok kronik hastalığın önlenmesinde ve kontrolünde özel bir faktördür."

Machine Translated by Google

Amerika Hastalıkta Dünya Lideri

Medical Science şunu belirtiyor: "Bir sigorta şirketinin tecrübesine göre, 20 yaş altı her 14 erkek çocuktan biri ve her 17 kız çocuğundan 1'i bir yıl içinde hastaneye kaldırılıyor ve hastane masrafları yüksek oluyor."

London Times'daki bir başyazı, "Gıda endüstrisi . . . Çalkantılı bir dönemden geçiyor ve beslenme konusundaki temel araştırmaları utanç verici ihmalini gidermek için bir an önce adımlar atsa iyi olur."

New Orleans, Louisiana'daki Tulane Üniversitesi Tıp Profesörü Dr. G. Burch, World Medical Journal'da, "Genç yaş grubunda bile lösemi (kan kanseri) gibi neoplastik hastalıkların görülme sıklığı artıyor. Akut artrit gibi kolajen hastalıkları da gençler arasında yaygınlaşıyor."

Erkek çocukların fizik muayenelerinde üzücü bir durum ortaya çıkarken, yarının anneleri olan kızların beslenme durumu daha da ciddi. Çoğu beslenme uzmanı, doktor ve öğretmen, temelde iki faktörün suçlanması gerektiğini konusunda hemfikirdir: diyet cehaleti ve ebeveyn yönlendirmesinin olmaması! Acil sonuçlardan biri, bulaşıcı hastalığa karşı koyamamadır. Büyük doğum komplikasyonları, yetersiz beslenmenin bir başka sonucudur. Beslenmesi kendi bedeni için yeterli olmayan bir kadın sağlıklı bir bebek doğurmayı bekleyemez.

Amerika, en yüksek yaşam standardında, en büyük gıda tedarikinde ve en yüksek sağlık bakım maliyetlerinde dünyaya öncülük ediyor! Bu faktörler onu en hasta değil, dünyanın en sağlıklı ulusu yapmalıdır! Yine de, Amerika en kasvetli sağlık tahminine sahip ve dejeneratif hastalıklarda dünyaya öncülük ediyor. Neden? Niye? Belki de Amerikalılar daha fazla işlenmiş, kimyasallaştırılmış, toksik yiyecekler tükettiği için.

Gerekli Üç Sağlık Alışkanlığı

Yalnızca bir koşul eklendiğinde, dünyada sahip olmaya değer her şeyi size verecek olan 3 alışkanlık vardır, bunların ötesinde insanın hayal gücü tek bir ek gelişmeyi çağrıştıramaz! Bu alışkanlıklar şunlardır: • Sağlık Alışkanlığı • Çalışma Alışkanlığı • Çalışma Alışkanlığı Bu alışkanlıklara sahipseniz ve aynı alışkanlıklara sahip birinin sevgisine sahipseniz, şimdi ve burada hem cennettesiniz. – Elbert Hubbard

Machine Translated by Google

Amerikalı Yetişkinler Üzücü

Fiziksel ve Ruhsal Durumda Okul çağındaki

çocukların düşüncelerinde şaşkınlık olduğunu düşünüyorsanız, yetişkin nüfusu düşünün. Genç nüfusun yarı hasta veya tamamen hasta olduğunu düşünüyorsanız, yetişkin nüfusumuz daha da kötü! 18-25 yaş arası gençlerimizin %58'inin askerliğe uygun olmadığını belirtmiştim. 25 ile 75 yaş arasındaki yetişkin nüfusumuzu incelersek, ne kadar fiziksel ve zihinsel enkaz buluruz!

15 kişilik bir grup sosyal bir akşam için bir odada toplanırsa ve konuşma sağlık ve hastalığa dönerse, bu kişilerin %99'unun hayati organlarından birini veya birkaçını tüketen bazı kronik rahatsızlıkları olduğundan emin olabilirsiniz. Görünüşe göre herkesin bir sorunu var! Çektikleri iğnelerden, geçirdikleri veya olacakları ameliyatlardan, aldıkları haplardan ve çektikleri sefaletten bahsediyorlar. Sanki kafaları karışmış bir durumda olmak doğalmış gibi, bir terapistle görüştüklerini sakince birbirlerine itiraf ediyorlar!

Yetişkin bir insan standart medeni diyetle ne kadar uzun yaşarsa, zihinsel ve fiziksel olarak o kadar kötüleşir. Bu, Amerika'daki birçok nekahat ve bakım evi tarafından kanıtlanmıştır. Bu yerler, çoğu bunak, zayıf, unutkan insanlar olan erken yaşta yetişkinlerle doludur. Size soruyorum, "Tanrı ve Tabiat Ana, dünyadaki günlerimizi böyle mi bitirmemizi istedi?" Temel besin maddelerinden yoksun bir diyet yiyecekseniz ve vücudunuzun toksik zehirlerle dolmasına izin vereceksenız, cevap "Evet!" Sınırlı sayıda yıl yaşadığımız için, zihinsel veya fiziksel olarak yıkılmamıza kesinlikle gerek yok.

Zihin tamamen fiziksel süreçlerle desteklendiğinden, yiyecekler ve düşünce arasındaki bağlantıyı görmek zor değildir. Fiziksel fonksiyonlarımız tamamen ne yediğimize o kadar bağlıdır ki, ruh halimizi gıdalarımızın kalitesinden ayıramayız.

Oruç tutarken yaşadığınız özgürlük ve rahatlık, hayatın anlamlarında hayal bile edilemeyen yeni derinlikler keşfetmenizi sağlar. – Herbert Shelton

---

Nezaket, yapmak, vermek, paylaşmak ve neşelendirmek için her fırsatta uyanık olduğumuz bir zihin çerçevesi olmalıdır.

Machine Translated by Google

Zihinsel, Fiziksel ve Manevi Ödüller Oruç sırasında,

vücut arınmış bir duruma yaklaş tığ ında, zihin o kadar yüksek bir seviyededir ki, bilinç altı zihin ç ok aktif ve keskin hale gelir. Kiş i neredeyse doğ aüstünü deneyimliyor gibi görünebilir. En büyük zihinsel baş arılardan bazıları oruç sırasında gerç ekleş tirilmiş tir. Orucun ardından uzun süreler boyunca daha yüksek zihinsel verimlilik yaş arsınız. Çünkü oruç tutmak, beynin daha saf bir kan akış ıyla beslenmesini sağ layan toksik kalıntı sistemini temizlemeye yardımcı olur, böylece inanılmaz verimlilik seviyelerine ulaş abilir.

Amerika icatlarda ve bilimde mucizeler elde etti; ama oruç tutmanın ve doğ ru beslenmenin basit gerç eklerini daha verimli düş ünmenin temeli olarak bilseydik ne kadar daha fazlasını baş arabilirdik?

Antik Yunan filozofları, öğ rencilerini eğ itirken doğ ru beslenmeyi ilk sıraya koydular. Yiyecekleri katı bir ş ekilde kullanmaları, felsefelerinde bunun önemini aç ıkç a göstermektedir. Sokrates, Epikuros, Platon ve diğ erleri, oruç , yemek ve onun zihinle iliş kisine felsefi ç alış manın arka planı olarak büyük önem verdiler. Vaaz ettiklerini uyguladılar - düzenli olarak oruç tuttular.

Bu bilgelerin felsefesine bugün ç ok yüksek bir düzlemde düş ünmek olarak saygı duyulur. Bu adamların sözlerinin ilahi bir ilham gibi görünecek kadar ileri düzeyde bilgelik iç erdiğ i söylendi! Buna inanıyorum.

Toksik bir bedenden pis, kötü düş ünceler ç ıkar ve tersine, temiz, arınmış bir beden temiz düş ünceler yayar.
Net düş ünmenin sorumluluğ u, sağ lıklı bir yaş am tarzı yaş amakla birlikte yeme kalitesinden kaynaklanmaktadır.

Vücut toksik döküntülerden arındıkç a, daha yüksek bir düzlemde düş ünmeye baş larız. "Bir insan kalbinde nasıl düş ünürse, o da öyledir" , basmakalıp bir sözden daha fazlasıdır. Vücut atık maddelerden arındığ ında, zihin daha önce toksinle dolu zihinlerin göremediğ i yükseklikl ere yükselir.
Temizlenmiş , yeniden doğ muş beden ve zihin iç in yeni dünyalar aç ılıyor.

Tanrısal olanın adımlarını takip edin ve hayatın tadını doyasıya ç ıkarmak iç in doğ ru yolda kalın.
– Atasözleri 2:20-21

Tabiat Ana'nın ve Tanrı'nın yasalarına uyun ve saygı gösterin.

Machine Translated by Google

Sağ lıklı Yaş am Tarzı Yemek Doğ al Bir Bilimdir!

Hayattaki değ erli ş eylerin ç oğ u, baş kalarına yardım eden ş eylerdir. Asırlardır en büyük baş arılar, baş arıyı boş zevklerin önüne koyanlar tarafından elde edilmiş tir! Beyin gücünü korumak iç in sağ lıklı, hayati, canlı yiyeceklerle beslenen o büyük beyinler arasında asla oburlar bulamazsınız.

Sağ lıklı beslenme herkes iç in gerekli bir bilim ve önem olmalıdır. Yemek yemek ç ok temel bir ş ey. Verimlilik, sağ lık, mutluluk ve uzun ömür iç in gıdaya bağ ımlıyız. İ yi beslenme, her insanın erken eğ itiminde temel bir kural olmalıdır. . . sağ lık iç in yemek!

Sağ lıklı yiyecekler yemeye ve Bragg Sağ lıklı Yaş am Tarzını yaş amaya baş lamak iç in asla geç değ ildir. Doğ al bir diyete baş ladığ ınız an bedeniniz, zihniniz ve ruhunuz geliş meye baş layacak! 11 kısa ayda , yarı ödü hücreleri temizlemek iç in oruç tutarak ve yeni, sağ lıklı hücreler oluş turmak iç in sağ lıklı besinler kullanarak, yepyeni, harika, genç hisseden bir beden oluş turabilirsiniz. Bu, yaş amın büyük sağ lık sırrıdır.

Acılardan arınmış yepyeni bir vücudun Usta Yapıcısı olacaksınız! Keskin ve uyanık bir beyin geliş tireceksiniz. Ruhunuz – ruhunuz, daha yükseklere uç acak! Fiziksel, zihinsel ve ruhsal varoluş un en yüksek planlarında yaş amaktan daha büyük bir hazine yoktur. Doktor Sağ lıklı Doğ al Gıda, Yüksek Yaş ama ulaş mak iç in rehberiniz olacaktır. O'na güvenin, ç ünkü O, siz dünyadayken kusursuz ve sağ lıklı bir yaş am sürmenizi istiyor.

SAĞLIKLI YAŞ AM İ Ç İ N YARATICI TIP

Sağ lığ ımızın topraktan geldiğ ini söylemek abartı olmaz. Ne kadar hekim ve sağ lık profesyoneli yetiş tirirsek yetiş tirelim, ne kadar iyileş tirici veya koruyucu hekimlik yaparlarsa uygulasınlar, dikkatimiz koruyucu hekimliğ e odaklanmadan ve böylece sağ lığ ımızı korumayı ve hatta iyileş tirmeyi öğ renmeden optimum sağ lığ a ulaş amayız. Sağ lıklı toprak inş a etmek ve sürdürmek gerç ek temel hizmettir. Yaratıcı tıp, sağ lıklı, GDO'suz organik gıdalar yetiş tirmek üzerine kurulmalıdır .

İ nsanlarımız iç in gerç ek sağ lığ ı yaratabiliriz - ancak Amerika'da ve dünyada sağ lam, sağ lıklı ve müreffeh organik temelli bir tarım yaratarak.

– Dr. Jonathan Foreman, Toprak

Olmuş olabileceğ iniz ş ey olmak iç in asla geç değ ildir - sadece baş layın. – George Elliot

Machine Translated by Google

Süper Sağ lık için Sağ lıklı Lif

• Ş aş ırtıcı derecede iyi lif kaynakları olan BERRY YEMEK.

• FASULYELERİ ELDE TUTUN, muhtemelen en iyi lif kaynaklarıdır. Kuru fasulyeleri piş irin ve porsiyonlar halinde dondurun. Daha hızlı yemek için konserve fasulye kullanın. • Çeş itli salatalar için ICEBERG MARUL yerine koyu yeş il marullar (marul, bib, tereyağ ı vb.), ıspanak veya lahana seç in.

• "%100 TAM BUĞDAY" veya tam tahıllı ekmek ARAYIN. Koyu renk kanıt değ ildir; etiketleri kontrol edin, lifleri, tahılları vb. karş ılaş tırın.

• TAM TAHIL HUBUBATLAR. Dilimlenmiş meyveli sıcak, ayrıca soğ uk granolalar.

• KAHVERENGİ PİRİNÇİ ÇİNGİDİN. Senin için daha iyi ve çok lezzetli. • Patates ve diğ er meyve ve sebzelerin DERİLERİNİ YEMEK. • Ons baş ına en az 2 gram lif içeren KRAKERLER ARAYIN. • Ekş i krema sosları yerine nohuttan yapılan HUMUS SERVİSİ. • Ekmek, kek, hamur iş leri, krep, waffle piş irmek için TAM BUĞDAY UNU KULLANIN ve çeş itli tam tahıl unlarını deneyin. • Patlamış mısır, mısır ekmeğ i dahil olmak üzere MISIR'I KÜÇÜLMEYİN. • Unlu mamüllere, kurabiyelere, vb. yulaf kepeğ i, buğ day kepeğ i ve buğ day tohumu ekleyin; tam tahıllı tahıllar, güveç, somun vb. • Konsantre besin ve lif kaynakları olan kayısı, hurma, kuru erik, kuru üzüm vb. GÜNEŞ KURUTUMUŞ MEYVE ÜZERİNDE ATIŞTIRMALIK. • SU İÇMEK YERİNE meyveleri yiyin: portakal, greyfurt vb.; ve sebzeler: domates, havuç vb. –

www.berkeleywellness.com

En Yaygın Gıda Alerjileri

• HUBUBATLAR: Karabuğ day, Mısır, Yulaf, Çavdar, Buğ day • SÜT: Tereyağ ı, Peynir, Süzme Peynir, Dondurma, Süt vb. • YUMURTA: Kek, Muhallebi, Sos, Mayonez, Eriş te • BALIK: Kabuklu Deniz Ürünleri, Yengeç, Istakoz, Karides, Shadroe • ETLER: Pastırma, Tavuk, Domuz, Sosis, Dana • MEYVELER: Narenciye, Kavun, Çilek • SEBZELER: Brüksel Lahanası, Karnabahar, Kereviz, Patlıcan, Bakliyat, Soğ an, Patates, Ispanak, Domates • Fıstık: Fıstık, Cevizler, Cevizler • MUHTELİF: Çikolata, Çin Çayı, Kakao, Kahve, Palmiye ve Pamuk Yağ ı, MSG, Tuz, Baharat

Doğ anın Harikası İş leyen Fitokimyasallar Kanseri Önlemeye Yardımcı Olur

Elma, domates, narenciye, soğ an, sarımsak, fasulye, baklagiller, soya fasulyesi, lahana, karnabahar, brokoli vb. bol miktarda bulunan bu doğ al olarak oluş an, kanserle savaş an biyolojik maddelerin günlük dozunuzu aldığ ınızdan emin olun. 10.000 farklı fitokimyasal içeren elmalar ve domatesler kazananlar (sayfa 235)!

Machine Translated by Google

doktor

Oruç, en eski terapi şekli olarak kabul edilmekte ve tanınmaktadır. İncil'de 74 kez bahsedilir . Dünyanın her yerindeki vahşi doğada hasta hayvanlar tarafından bile kullanılan evrensel bir terapidir. Dünyanın eski şifacılarını incelerken, oruç tutmanın, Tabiat Ana'nın hastaları ve yaralıları iyileştirmesine yardım etme listesinin başında geldiğini görüyoruz.

Oruç hakkında açıklığa kavuşturulması gereken bir yanlış anlama var. Orucun hiçbir hastalık ve rahatsızlığın tedavisi olmadığı kesinlikle ve olumlu olarak belirtilmelidir. Orucun amacı, vücudun Vital Force'un kendi kendini iyileştirme, kendi kendini onarma ve kendi kendini yenileme fonksiyonlarını en iyi şekilde yerine getirmesini sağlamak için tam kapsamlı ve kapsamlı izin vermektir. İyileşme içsel bir biyolojik işlevdir.
Oruç, vücuda fizyolojik bir dinlenme sağlar ve vücudun kendini iyileştirmede %100 verimli hale gelmesini sağlar.
Uygun bakım altında veya işe yarar bilgilerle oruç tutmak, insan aklının şimdiye kadar tasarladığı sağlığı geri kazanmanın muhtemelen en hızlı ve en güvenli yoludur!

Kendimi tekrar etmem gerekse bile, oruç tutmanın hiçbir şeye çare olmadığını net ve olumlu bir şekilde belirtmek istiyorum. Oruç, vücudu, vücudun tüm Hayati Gücünün, vücut sefaletlerinin nedenlerini gidermek için kullanıldığı bir duruma sokar. Oruç, vücudun kendi kendine yardım etmesine yardımcı olur. Oruç ilmini bir ömür boyu araştıran, binlerce oruç tutan ve yöneten bizler, yemekten tamamen uzak durma döneminde vücudun kendisinin yapabileceği mucizeleri biliyoruz. Aşırı çalışan ve aşırı yüklenen iç organlara rehabilitasyon için bol dinlenme ve zaman verir. Yıllardır vücutta depolanmış zehirli zehirleri ve atıkları dışarı atmak için vücudun iç gücünü ve canlılığını arttırır. yükseltir

Hızlı bir günde. . . Rabbin sözlerini okuyacaksın. – Yeremya 36:6

Machine Translated by Google

Vital Force, en yüksek verimlilik noktasına. Böylece vücuttan baş ka hiç bir yolla atılamayan inorganik kimyasal birikimlerin, toksinlerin ve diğ er kirliliklerin yok edilmesini destekler.

Eski peygamberler, ruhsal aydınlanma ve Tanrı ile (İ lahi Güç) daha yakın temas iç in oruç tuttular.
Orucun zihinsel melekeleri keskinleş tirdiğ ini ve keskinleş tirdiğ ini biliyoruz. Oruç, ç iğ neme, sindirim, asimilasyon ve yiyeceklerin ortadan kaldırılması organlarını geliş tirir. İ nsan vücudunun kimyasal laboratuvarı olarak bilinen ve tipik olarak en ç ok suistimal edilen organ olan güç lü karaciğ er, sonunda oruç sırasında rehabilite etme ve daha fazla Hayati Güç kazanma ş ansına sahiptir. Böylece oruç tan sonra karaciğ er daha verimli ç alış ır. Özellikle oruç sırasında ve sonrasında insanın sahip olduğ u tüm duyusal güç ler neş elenmekte ve normalden ç ok daha yüksek bir verimlilik düzeyine yükseltilmektedir.

Hiç bir süreç veya sağ lık tedavisi, oruç tutmak kadar güç lü sağ lığ ın restorasyonu iç in bu kadar ç ok gö stergeyi yerine getirmedi. Bu, Tabiat Ana ve Tanrı'nın kendi temel sürecidir ve hemen hemen her durumda ilk gereksinimleridir.
Oruç tan sonra dolaş ım daha iyi olur, yiyecekler daha iyi sindirilebilir ve dayanıklılık, dayanıklılık ve güç artar.
Oruç tuttuktan sonra zihin daha uyanık ve mantığ a aç ık hale gelir ve mantıklı, doğ al, sağ lıklı bir yaş am tarzı yaş ar.

Oruç tan sonra zihin o kadar güç lenir ki, vücudun tüm kontrolünü ele geç irebilir. Tam bir efendi olur ve bir kiş i eski alış kanlıklarına geri dö nmezse, vücudun bu hakimiyetini ö mrünün sonuna kadar sürdürebilir. Oruç kiş iye güven verir. Oruç, kiş iye olumlu bir zihinsel tutum kazandırır. Oruç, baş ka hiç bir terapinin sunamayacağ ı bir zihin dinginliğ i ve esenlik parıltısı sağ lar. Oruç, vücudu oluş turan milyonlarca hücrenin her birini yeniler, canlandırır ve arındırır. Oruç İ ç sel Saflığ a Giden Kraliyet Yoludur!

Aktris Cloris Leachman, sağ lıkla parıldayan ateş li bir sağ lık takipç isidir. Sigara, kahve, alkol, ş eker ve etten nefret eder. Sağ lık sorunlarına ç özümlerinden biri de oruç tutmaktır. “Oruç sadece harika. Pratik olarak her ş eyi tedavi edebilir. Bu bir mucize; Astım yıllarımı iyileş tirdi.”

Oruç la ruhumu alç alttım. – Mezmur 69:10

Machine Translated by Google

Doktor

Doktor Egzersizi bu ifadeyi "Dinlenmek paslanmaktır!" yapar. Ve pas, çürüme ve yıkım anlamına gelir. Başka bir deyişle, iyi doktor bize faaliyetin yaşam olduğunu ve durgunluğun ölüm olduğunu söyler. İyi doktor ayrıca bize kaslarımızı kullanmazsak onları kaybedeceğimizi bildirir! Kasları sağlam, güçlü, dinç ve genç tutmak için sürekli olarak kullanılmaları gerekir. Aktivite hayatın kanunudur!
Eylem, refahın yasasıdır. Vücudun her hayati organının özel çalışması vardır ve performansı gelişimine, gücüne ve sağlığına bağlıdır.

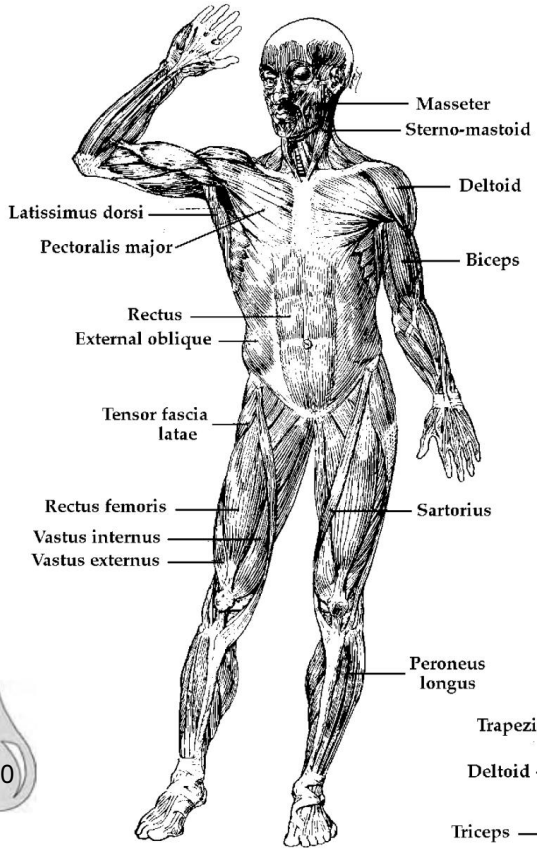
Vücudu kullandığımızda dayanıklılık, güç ve canlılık oluştururuz. Tembelleştiğimizde ve kaslarımızı kullanmadığımızda çürüme ve yavaş ölüm getirir. Günlük egzersiz kan dolaşımını hızlandırır ve dengeler, ancak tembellikte kan serbestçe dolaşmaz ve kanda yaşam ve sağlık için çok önemli olan değişiklikler gerçekleşmez. Zayıf kas tonumuz var ve kaslar gevşek hale geliyor ve güçlü aktivite yapamıyor.

Egzersiz yapmayan kişilerin cilt tonu genellikle zayıftır. Egzersiz, vücudumuzun 96 milyon gözeneklerinde sağlıklı terlemeyi sağlar. Deri, tüm vücuttaki en büyük eliminasyon organıdır. Birisi vücudunuzu gomalak veya yaldızla kaplarsa ve böylece gözenekleri tıkarsa, birkaç dakika içinde ölürsünüz. Egzersiz yaparak sağlıklı terlemeyi sağlarsınız.
Serbestçe egzersiz yaptığınızda ve terlediğinizde kirler ve toksinler dışarı atılır - cildin doğal zehirleri yok etme işlevini yerine getirmesine izin verirsiniz. Her gün terleyecek kadar egzersiz yapmazsanız, gözeneklerin yapmadığı işi diğer eliminasyon organlarına iki kat yük bindirir ve sağlık sorunlarıyla karşı karşıya kalırsınız.

Günlük 2 ila 4 millik tempolu yürüyüşümde kemiklerimi güçlü tutmaya yardımcı olan el ağırlıkları ile adım adım ilerlerken, kendime sık sık yüksek sesle, Sağlık, Güç, Gençlik, Canlılık, Sevinç, Barış ve Ebediyet için Kurtuluş diyorum! -Patricia Bragg

Machine Translated by Google

bu Ana Kaslar İ nsan Gövde

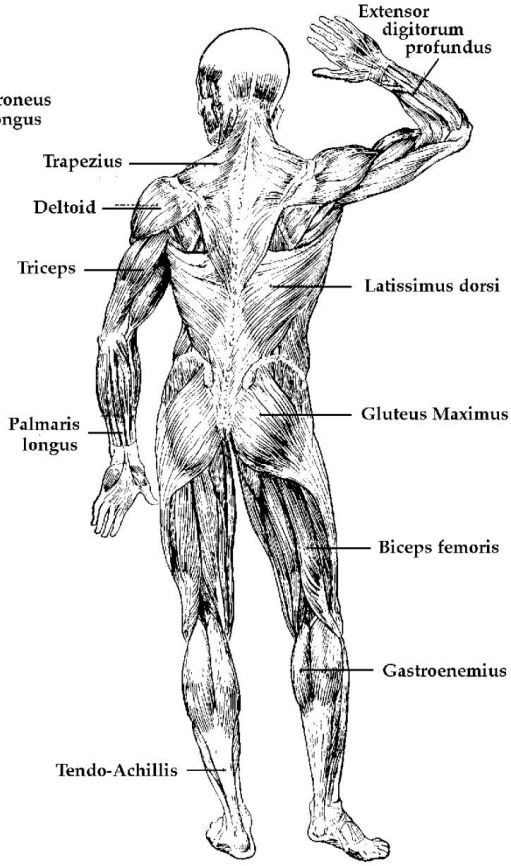


Vücut Kasları. Önden görünüş .

Önden görünüş

Mucize Kaslarınız

Vücutta 640'ın üzerinde kas vardır. Vücudun tüm fiziksel iş levleri kas aktivitesini içerir. Bu iş levler, iskelet hareketler, kalbin kasılması, bağ ırsakta ve çok daha fazlası. Bu faaliyetlerden üç farklı kas türü sorumludur: iskelet hepsi aynı özelliklere sahip kaslar, kalp kasları ve düz kaslar.



Vücut Kasları. Arka plan.

Arka plan

Machine Translated by Google

Egzersiz Kan Basıncını Normalleş tirmeye Yardımcı Olur

Egzersiz, kan basıncını normalleş tirmeye ve sağ lıklı bir nabız oluş turmaya yardımcı olur. Egzersiz bir pıhtılaş ma önleyicidir, yani kanın düzgün bir ş ekilde akmasını sağ lar ve pıhtılaş maz (kalp krizine neden olabilen "trombüs" olarak adlandırılır).

İ ç israfı ortadan kaldırmaya ç alış an her canlı, bunu kas hareketiyle yapar. Bağ ırsaklarınızın iç inde peristalsis adı verilen ritmik, dalga benzeri bir harekete maruz kalan 3 kas tabakası vardır. İ ç ve dış kasların hareketsizlik yoluyla kas yerine gevş ek ve ş iş man olmasına izin verirseniz ciddi bir durum ortaya ç ıkar. Kaslar tonlarını ve kasılma gücünü kaybederek bağ ırsak tıkanmasına neden olur. Karın kasları tahliye ç abasında önemli bir rol oynar.

İ ç ve dış kaslar gevş ek, yumuş ak, hasta ve yağ ile sızdığ ında ne olur? Çalış mayı reddediyorlar ve ortadan kaldırılması gereken bağ ırsak atıklarını biriktiriyoruz. Bu, otointoksikasyona veya büyük miktarlarda toksik zehir oluş umuna neden olur. Yine, hareketsizlik birç ok hastalığ ın önlenebilir nedenidir.

Oruç ve diyet, uzun süreli genç lik, sağ lık ve simetri mücadelenizde 2 müttefikinizdir. Yağ larla savaş mak söz konusu olduğ unda, diyet ve oruç tutmak ilk sırada gelir. Ama konu formda kalmak olduğ unda, en önemli ş ey egzersizdir! Bununla birlikte, hepsi birbirine yardımcı olur, ç ünkü düzenli egzersiz yaparak diyetinizde daha cömert olabilirsiniz ve belirli bir noktaya kadar fazladan yiyeceğ iniz canlılığ ı artıracaktır.
İ nsan makinesi egzersizi, aç ık hava etkinliklerini sever ve formda ve sağ lıklı olduğ unda en yüksek performansta ç alış abilir.
Tüm makinelerde olduğ u gibi akıllı kullanım ile iyileş ir.
Hiç bir ş ey hareketsizlik ve pas gibi zayıf noktalarına ihanet edemez.

Sağ lık, Zindelik ve Uzun Ömür iç in Yürüyüş Egzersizin pek

ç ok ş ekline inanırım ama tereddüt etmeden size hızlı yürüyüş ün her yönden en iyi egzersiz olduğ unu söyleyeceğ im. Tüm egzersiz biç imleri arasında yürümek, vücudun ç oğ unu sağ lıklı harekete geç irir.

Sağ lığ ınızı güvence altına almak iç in: Egzersiz yapın, derin nefes alın, hafif yiyin, ö ç ülü yaş ayın, neş eyi geliş tirin ve hayata ilgi gösterin. - William Louden

Machine Translated by Google

Yürüyüş – Egzersizin Kralı

Yürürken, kendinizi sırtın küçük kısmından kavrayın ve tüm çerçevenizin her adıma nasıl tepki verdiğini hissedin. Neredeyse tüm kaslarınızın ritmik olarak nasıl çalıştığına dikkat edin. Başka hiçbir egzersiz bize aynı vücut uyumunu ve gelişmiş dolaşımı sağlamaz. Tempolu yürüyüş hemen hemen herkes için en iyi egzersizdir.

Yürüyüşünüz asla bilinçli olarak yapılmamalıdır. "Topuk ve ayak parmağı" işi yok. Belli bir saatte oraya gitmek yok.
Eğlenceli ve doğal olsun. Elbette kendini iyi taşıyacaksın. Başın yüksek, omurga ve göğüs yukarı kaldırılmış olarak doğal bir şekilde yürüyün. Kendinizi mutlu hissedeceksiniz, bu yüzden kendinizi gururla, dik, dik ve kollarınız (ekstra pompalarınız) sallayarak taşıyacaksınız.

Sağlıklı yürüyüş çü olmaya ve günlük yürüyüş ü tüm yıl boyunca, her türlü hava koşulunda sağlık programınızda sabit bir öğe haline getirmeye yemin edin. Özgür ruhunla kendi adımınla git. Doğanın dış dünyası sizi ilgilendirmiyorsa, zihnin iç dünyasına dönün. Yürüdükçe bedeninin bir önemi kalmaz ve hiç olmadığın kadar yakın şair ve filozof olursun. Her biri kendi zevkine göre, ama bence bu golften daha iyi! Hayatın bize öğreteceği o kadar çok şey var ki, diğer adamdan daha az bir vuruş ta bir topu deliğe sokmaya çalışarak büyük zaman parçalarını boşa harcamak üzücü. Ancak sonu aynı, kaslarınızın sağlıklı çalışması ve hızlanan kan dolaşımı, dengeli bir uyum ve mutluluk duygusuyla.

Bahçecilik, başka bir ödüllendirici egzersiz şeklidir. İyi bir fiziksel durumda kalmanıza yardımcı olmak için size açıkta yeterli egzersiz sağlayabilir. Ancak, çok az hareket varsa ve dik olmak yerine daha fazla eğildiğiniz için bahçıvanlık kilo alımını engellemeyebilir. Bu nedenle ikisinden birini tercih ediyorum – sizin için en iyisi bu. Sağlık bahçenizde enerjinizi verimli bir şekilde harcayarak vicdanınızı tatmin edin, ardından sağlıklı tempolu bir yürüyüş le sırtınızdaki bükülmelerden kurtulun. Kişisel hayatımda, formda kalmak için bir jimnastik sistemini tempolu yürüyüş , ağırlık kaldırma, yüzme ve tenisle birleştiriyorum.

Tempolu yürüyüş fiziksel, zihinsel ve ruhsal mucizeler gerçekleştirir ve dolaşımı iyileştirir, kilo, tansiyon ve kolesterolün normalleşmesine yardımcı olur.

Machine Translated by Google

Karın Egzersizlerinin Önemi

En önemli egzersizlerin, kalçalardan koltuk altlarına kadar insan gövdesinin tüm kaslarını uyaran egzersizler olduğuna inanıyorum. Bunlar, tüm hayati organları yerinde tutan bağlayıcı kaslardır. Gövde kaslarınızı geliştirdiğinizde, iç kaslarınızı ve duruşunuzu da geliştirmiş olursunuz. Sırtınız, beliniz, göğsünüz ve karnınızın gücü ve esnekliği arttıkça akciğerleriniz, kalbiniz, mideniz, böbrekleriniz vb.

Kaburgalarınızın genişleyen kemeri ciğerlerinize serbest oyun sağlayacaktır. Elastik diyaframınız, kalbinizin daha güçlü bir şekilde pompalamasına izin verecektir. Lastik benzeri beliniz, esnek hareketinde böbreklerinizi uyaracak ve karaciğerinize masaj yapacaktır. Karın kaslarınız kontrollü dalgalanmalarla midenizi güçlendirecek ve destekleyecektir. Gövdenizin tüm bu güçlü, temiz gelişimi, evinizin sağlam duvarlarını teşvik edecek ve korumaya yardımcı olacak ve zamanın tahribatına direnmek için iç mekanı güçlendirecektir. Gövde egzersizi, hayati organlara yapılan bir masaj gibi davranır (sayfa 118). Tek başına bu nedenle bile, tüm vücut üzerinde hafife alınamayacak kadar olumlu bir etkiye sahiptir (web'deki Bragg egzersizlerine bakın: bragg.com).

Ne kadar çok oruç tutarsanız, vücudunuzdan o kadar fazla zehir temizlersiniz. Vücudunuzun iç temizliği arttıkça kaslarınız daha fazla ton ve canlılığa sahip olacaktır. Bir oruçtan sonra eski tembel, tembel hislerin gittiğini göreceksiniz.
Daha fazla egzersiz ve daha fazla fiziksel aktivite arzusu ile değiştirilir. Yeni bulunan enerji ile köpüreceksiniz.

Oruçluyken Egzersiz Yapılmalı mı?

Bu, yalnızca daha hızlı olanların cevaplayabileceği bir sorudur. Oruç sırasında fiziksel aktivite için bir eğilim yoksa, egzersiz yapmamalısınız. Oruç size fizyolojik bir dinlenme sağlıyor ve - fiziksel aktivite için muazzam, ezici bir dürtü yoksa - mümkün olduğunca dinlenmelisiniz. Vücudunuz tüm Hayati Gücünü içsel arınma için kullanıyor. Ancak 7 ila 10 günlük bir oruç sırasında biraz esneme veya yürümeye ihtiyacınız olduğunu hissederseniz, elbette bu dürtüye yanıt verin. Oruçlar arasında ve günlük yaşam programınızda, hayatınızın her gününün bir kısmını açık havada egzersiz yaparak geçirmeniz gerekir.

Machine Translated by Google

Oruç larınız arasında güç lü dolaş ımı teş vik etmelisiniz, çünkü yavaş dolaş ım vücuttaki sağ lıksız rahatsızlık, ağ rı ve sefaletin ana nedenlerinden biridir. Lütfen 138, 140 ve 218. sayfaları tekrar okuyun ve takip edin.

İ nsanlar egzersiz yapmadığ ında, atıkları hücrelerden uzaklaş tırmak ve onları eliminasyon organlarına geri taş ımak iç in yeterli kan dolaş ımı olmadığ ı iç in ayak bilekleri ve bacakları sıklıkla ş iş er. Egzersiz yapmamak iç in hiç bir mazeret olmamalıdır çünkü fiziksel durumunuz ne olursa olsun, bazı egzersizlerin hayatınızın bir parç ası olması hayati derecede önemlidir. Günlük egzersiz, hastalıkları ve erken yaş lanmayı önler. Bir dayanıklılık ve direnç fonu oluş turur. Güç lü bir kalp ve zengin bir kan dolaş ımı oluş turmaya yardımcı olur, vücudu istila edebilecek zararlı mikroplara saldırmak ve onları yenmek iç in beyaz ve kırmızı zerreciklerin uygun dengesini sağ lar.

Egzersiz, sakin ve sakin bir zihnin korunmasına yardımcı olur. Temiz havada 3 ila 5 millik bir yürüyüş , herhangi bir sağ lıksız duygusal rahatsızlığ ı yatış tırmaya yardımcı olacaktır. Egzersiz, kendinize olan güveninizi artırmaya yardımcı olacaktır, çünkü geliş miş zihinsel ve fiziksel yeteneklerin tatmin edici bilgisinden daha iyi bir yol yoktur. Egzersiz size olumlu bir tutum verir. İ rade gücünü geliş tirir ve daha pürüzsüz, mutlu bir yaş am iç in kiş isel verimliliğ i teş vik eden fiziksel, zihinsel, duygusal ve ruhsal benliğ inizde mutlak ustalık kazanmanıza yardımcı olur.

Egzersiz, kiş inin kendine verebileceğ i en büyük sağ lık toniğ idir! Oruç programınıza ve egzersiz rejiminize uyarak, ış ıltılı, görkemli bir yaş am hissine kavuş acaksınız. Daha iyi hissedecek ve daha iyi görüneceksiniz! Vücudun fiziksel aktivite arzusunu tatmin etmek, mucizevi bir yaş lanmasızlık ve genç lik hissi yaratır.

Beden ve Zihin Birlikte Çalış ır

Zihinde meydana gelen her ş ey bedeni etkiler ve bunun tersi de geç erlidir. Akıl ve beden birbirinden bağ ımsız düş ünülemez. İ kisi senkronize olmadığ ında, hem duygusal hem de fiziksel stres patlayabilir.

– Tıbbın Babası Hipokrat

Machine Translated by Google

Demir Pompalayan Yaş lılar (86 ila 96 yaş arası) ABD Hükümeti Araş tırmasında Üçlü Kas Gücü WASHINGTON, Boston'daki yaş lanan

huzurevinde yaş ayanlar "demir pompalamayı" inceleyen önemli bir çalış mada , yaş lı halterciler kas güçlerini üçe ve dört katına mı çıkarıyor? Mümkün mü? Çoğ u insan bundan ş üphe ederdi! Ancak yaş lanma konusundaki hükümet uzmanları, bu ş aş ırtıcı dönüm noktası çalış masının sonuçları sayesinde bu soruları büyük bir "evet" ile yanıtladı! web sitesini ziyaret edin: www.jcaaa.org/liftingweights.htm 86-96 yaş ları arasındaki bir grup çelimsiz Boston huzurevi sakinini halterciye dönüş türdüler ve kas gücündeki yaş a bağ lı düş üş leri tersine çevirmek için asla

çok geç olmadığ ını gösterdiler. Grup, Boston'daki Tufts Üniversitesi'nde en iyi Tarım Departmanının İ nsan Beslenmesi Araş tırma Merkezi tarafından yürütülen bir çalış mada yüksek yoğ unluklu bir ağ ırlık antrenmanı rejimine katıldı. Araş tırmanın direktörü, kendini iş ine adamış bir araş tırmacı olan Dr. Maria A. Fiatarone, "Yüksek yoğ unluklu bir ağ ırlık antrenmanı programı, 96 yaş ına kadar olan zayıf erkek ve kadınlarda kas gücünde çarpıcı artış lar sağ layabilir " dedi.

Paul C. Bragg ve Genç Arkadaş ı Roy White Paul ve Roy, sağ lıklı ve formda kalmak için haftada 3 kez aş amalı ağ ırlık antrenmanı yaptılar. Bilim adamları, daha fazla esneklik, enerji ve genç dayanıklılığ ı koruyarak ağ ırlık antrenmanının her yaş için mucizeler yarattığ ını kanıtladı!

Machine Translated by Google

8 Haftada İnanılmaz Sağlık ve Fitness Sonuçları

"Deneklerimizin ileri yaşları, aşırı hareketsiz alışkanlıkları, çoklu kronik hastalıkları, fonksiyonel yetersizlikleri ve beslenme yetersizlikleri ışığında kuvvet antrenmanına olumlu yanıt dikkat çekiciydi. Yaşlı halterciler, sekiz hafta gibi kısa bir sürede kas güçlerini üç kattan dört kata kadar artırdı." Fiatarone, programın sonunda birçoğunun yıllardır olduğundan daha güçlü olduğunu söyledi!

Fiatarone ve ortakları, bu tür yakından denetlenen bir ağırlık kaldırma programının, sağlık durumu zayıf insanlar arasında bile güvenli olduğunu vurguladılar. Örneğin 10 katılımcının yaş ortalaması 90'dı. Altısında koroner kalp hastalığı vardı; yedisinde artrit vardı; altısında osteoporozdan kaynaklanan kemik kırıkları vardı; dördünde yüksek tansiyon vardı; ve hepsi yıllardır fiziksel olarak hareketsizdi.
Yine de, ağırlık antrenman programından ciddi bir tıbbi sorun çıkmadı, sadece olumlu sağlık sonuçları ortaya çıktı!

Çalışma Fitness'ın Sağlığı İyileştirdiğini Gösteriyor

Hastalardan birkaçı hafif kas ve eklem ağrıları bildirdi, ancak 10 kişiden 9'u programı tamamladı. Boston'daki 712 yataklı uzun süreli bakım tesisinden seçilen çalışma katılımcıları, haftada 3 kez çalıştı. Ağırlık kaldırma makinesinde her bacakla 3 set 8 tekrar yaptılar . Ağırlıklar , sekiz haftalık programın sonunda başlangıçta yaklaşık 10 pound'dan yaklaşık 40 pound'a kademeli olarak artırıldı .

186

Fiatarone, çalışmanın ABD nüfusunun artan bir oranını temsil eden yaşlıların sağlık ve zindeliğini iyileştirmek için bazı önemli sonuçlar taşıdığını söyledi. Kas gücü ve boyutundaki azalma, erken yaşlanmanın daha öngörülebilir özelliklerinden biridir.

Ortalama bir yetişkinde kas gücü , yaşam boyunca % 30 ila % 50 oranında azalır. Yaşlanma konusunda uzmanlar, düşüşün yaşlanmanın kaçınılmaz bir sonucu mu yoksa esas olarak hareketsiz bir yaşam tarzı ve diğer kontrol edilebilir faktörlerin sonucu mu olduğunu bilmiyorlar.

Beden ruhun evidir. Yıkılmaması için evimize bakmamız gerekmez mi? - Philo, İskenderiyeli filozof

Machine Translated by Google

Paul C. Bragg Haftada 3 Defa Ağırlık

Kaldırıyor Kas atrofisi ve kas güçsüzlüğü yaşlılarda, özellikle de zayıf yaşlılarda sadece kozmetik problemler değildir. Araştırmacılar kas zayıflığını, Amerikan yaşlı popülasyonunda önemli bir hareketsizlik ve ölüm nedeni olan tekrarlayan düşmelerle ilişkilendirdi. Bu, şaşırtıcı tıbbi maliyetlerde yılda milyonlarca dolar ile sonuçlanır.

187

Önceki çalışmalar, ağırlık antrenmanının yaşa bağlı kas zayıflığını tersine çevirmede yardımcı olabileceğini öne sürmüştü. Dr. Fiatarone, doktorların birden fazla sağlık sorunu olan zayıf yaşlılar için halter önermek konusunda isteksiz olduklarını söyledi. Bu yeni hükümet araştırması fikirlerini değiştiriyor olabilir. Ayrıca bu çalışma, genel sağlığı korumak için 640 kası mümkün olduğunca aktif ve formda tutmanın büyük önemini göstermektedir .

Machine Translated by Google

Doğ a Ana Seni de Seviyor

Güzelliğ inin tadını çıkar

Yükselen meş enin dallarına bakmama izin ver Ve bil ki, yavaş ve iyi büyümüş .

Ver bana, günümün kargaş ası arasında Sonsuz tepelerin dinginliğ ini.

Durup bir çiçeğ e bakıp bir gülü koklayayım - Tanrı'nın imzası, bir arkadaş ımla sohbet etmek, güzel bir kitaptan birkaç satır okumak iç in.

Sinirlerimin gerginliğ ini kır Ş arkı söyleyen akarsuların ve hafif yağ murların yatış tırıcı müziğ iyle içinde yaş ayan hafızam.

Tabiat Ana ve dostluk, hayatın yağ murlu günlerinden sıcacık sığ ınaklardır.

Machine Translated by Google

doktor

Doctor Rest, Yüce Canlılığı kazanmanıza yardımcı olmak için her zaman emrinizde olan başka bir uzmandır. "Dinlenmek" kelimesinin sözlükte en yanlış anlaşılan kelime olduğuna inanıyorum. Bazı insanların dinlenme fikri, alkol, kahve, çay veya meşrubat gibi güçlü bir uyarıcıyı oturup bir fincan içmektir. Bu, özellikle çalışanlar için modern kahve molasında belirgindir. Dinlenme benim için dinlenmek, aktiviteden kurtulmak, sessizlik ve huzur demektir. Gönül ve gönül huzuru demektir. Endişe ve endişe duymadan dinlenmek demektir. Kendini yenilemek demektir. Dinlenmeniz tüm sinir sisteminizi ve tüm vücudunuzu yenilemelidir.

Bir bacağı diğerinin üzerine atarak oturmak anlamına gelmez. Bacak bacak üstüne atarak oturduğunuzda, ayaklarınızı kanla besleyen ana atardamara muazzam bir yük bindiriyorsunuz. Ayrıca sinir enerjisini de kesmiş olursunuz. Yani bir bacağınızı diğerinin üzerine atmış halde otururs anız, dinlenmemiş olursunuz - kalbe muazzam bir iş yükü vermiş olursunuz! Otururken bacak bacak üstüne atmayın – iki ayağınızı da yerde tutun (daha fazla neden için sayfa 201).

Düzgün bir şekilde dinlenmek ve hareketsiz kalmak için kan dolaşımınızı engelleyebilecek kısıtlayıcı giysiler giymemeniz de önemlidir. Ayakkabıların çok mu dar? Yakan mı? Senin şapkan? Kemerin mi? Sütyeniniz ve iç çamaşırlarınız mı?* Çoraplarınız mı? Eğer öyleyse, oturduğunuzda veya yattığınızda gerçekten dinlenmiyorsunuz demektir. En iyi dinlenme, bol ya da daha iyisi varken az giysiler giydiğinizde sağlanır. Giydiğiniz tüm giysiler ve ayakkabılar rahat bir şekilde bol olmalı ve asla bağlamamalıdır!

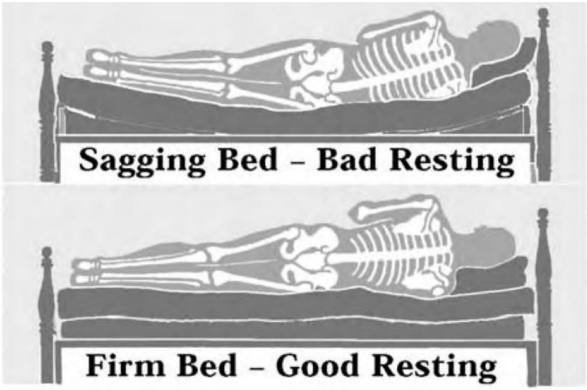
Dinlenmenin ve gevşemenin büyüsünü ve uykunun yenileyici gücünü öğrenmeme yardım et.

Tüm yaratılıştaki hiçbir şey dinginlik kadar Tanrı'ya benzemez. – Meister Eckhart

* Sydney Singer'ın meme kanseri ve sutyen araştırmaları üzerine yazdığı Dressed To Kill'i okuyun.

Machine Translated by Google

YATAKINIZI KONTROL EDİ N



Neden Dinleniriz?

İ nsanların sık sık "Mola vermeliyim" dediğ ini duyarsınız. Ancak dinlenmek iç in oturduklarında, parmaklarını bir masaya ya da sıraya gergin bir ş ekilde vururlar ya da kıvranmaya ve huzursuzca hareket etmeye devam ederler. Dinlenme sanatı edinilmeli ve üzerinde yoğ unlaş ılmalıdır. Dinlenmenin en iyi yollarından biri sert bir yatakta ya da kanepede çıplak ya da mümkün olduğ unca az bol kıyafetle uzanmaktır. Dinlenmenin bir baş ka güzel yolu da güneş lenmek çünkü kasları ve sinirleri gevş etecek bir ş ey varsa o da güneş in yatış tırıcı nazik ış ınlarıdır. Zihninizi kaygı, endiş e ve duygusal sorunlardan temizlemeyi ve kasların ve sinirlerin gevş emesine izin vermeyi öğ renmelisiniz. Sonra kalp hareketi yavaş lar - özellikle yavaş , derin nefes aldığ ınızda.

Bu, derin bir rahatlama ve tam, huzurlu bir dinlenme getirecektir.

Bir baş ka dinlenme ş ekli de kısa bir ş ekerlemedir. Bu ş ekerlemeyi yaparken kaslarınızın tamamen gevş emesini sağ lamalısınız. Zihniniz kaslarınızı ve sinirlerinizi kontrol eder, bu nedenle dinlenirken vücudunuza tam olarak hakim olmalısınız. Usta Öğ retmen, Öğ rencileri yorgun ve bitkin olduklarında, "Gelin ve Dinlenin" dedi. Üstün, onları Kudüs'ün gürültünün olduğ u iş lek caddelerine yönlendirmedi.

Uyku sorunları iç in melatonin, kalsiyum, magnezyum, kediotu kapakları ve özleri, 5-HTP triptofan (bir amino asit), Bragg Sirke İ çeceğ i, kediotu ve Sleepytime bitki çaylarını deneyin.

Ortalama bir insan 75 yıllık ömrünün 23 yılını uykuda geç irir.

Machine Translated by Google

Onları sinagoga bile götürmedi, doğanın geniş açık alanlarının sessizliğine, mavi gökyüzünün altına aldı. Burada yorgun bedenlerinin her organını yeniden inşa edebilir, gevşetebilir ve canlandırabilir ve yorgun zihinlerini canlandırabilir, tazeleyebilir ve canlandırabilirler. Mavi gökyüzünün altında temiz, temiz havada, dinlenmek, dinlenmek, yeniden şarj etmek ve değerli Yaşamsal Gücünüzü yenilemek için en iyi yer - güç gücünüz.

Uyku en büyük canlandırıcıdır, ancak çok az insan uzun, huzurlu ve ferahlatıcı bir gece uykusu çeker. Çoğu insan alışkanlık olarak uyarıcı kullanır: tütün, uyuşturucu, kahve, çay, alkol, şeker, çikolata ve kolalı içecekler. Bütün bunlar yorgun sinirleri kamçılıyor, bu yüzden bu uyarıcıları kullanan kişiler asla tam bir dinlenme ve rahatlama yaşayamıyorlar çünkü sinirleri her zaman heyecanlı bir "açık" durumda!

Dinlenme ve Uyku Kazanılmalı

Çoğu insan dinlenme hakkını kazanamaz. Dinlenme, fiziksel ve zihinsel aktivite ile kazanılması gereken bir şeydir, çünkü bunlar el ele gider. Pek çok insan yardım istemek için bana geldi, bana onların ne kadar zavallı uyuyanlar olduğunu ve bütün gece nasıl yuvarlanıp savrulduklarını anlattı. Bugün milyonlarca insan uykuyu uyarmak için düzenli olarak bir tür ilaç alıyor - ama bu gerçek uyku değil. Hiç kimse uyuşturucudan huzurlu bir uyku çekemez! Kendinizi bilinçsiz hale getirebilirsiniz, ancak kendinizi huzurlu, normal, sağlıklı ve tatmin edici bir uykuya sokamazsınız.

Toksinlerle dolu bir vücut, tüm sinirler için sürekli bir tahriş edicidir. Tahriş olmuş sinirlerle iyi bir gece uykusu almak nasıl mümkün olabilir? Oruçla ilgili uzun yıllara dayanan deneyimimde, insanların oruç tutarken uyarıcılarını attıklarında, derin ve dinlendirici bir uykucu olduklarını gördüm. Vücudunuzu arındırdıkça daha fazla rahatlayabileceğinizi fark edeceksiniz. Şekerlemelerin tadını çıkarabilecek ve şarj edici bir gece uykusunun faydalarından yararlanabileceksiniz. Dinlenme önemlidir!

Mukaddes Kitap bize Tanrı'nın insan için her hafta bir dinlenme günü atadığını söyler, bu da süper sağlığın korunmasında önemli bir faktördür. Yoğun günlerimizin yanı sıra aktivitelerimize eğlenceyi de eklemeliyiz. Hepimiz, "Çalışmak ve oyun oynamamak Jack'i sıkıcı bir çocuk yapar" şeklindeki bilge sözü duymuşuzdur.

Rab yorgun olanlara güç verir. – İşaya 40:29

Machine Translated by Google

Hayattan Zevk Alınır – Telaş lı ve Koş uş turma Değ il

Bugün "Fare Yarış ı" olarak adlandırılan çılgın, rekabetçi bir dünyada yaş ıyoruz. Bu köpek yiyiyor, bu yüzden muazzam baskılar, gerilimler, stresler ve gerginlikler oluş turuyoruz. Pek çok insanın tütün, uyuş turucu, kahve, alkol ve diğ er uyarıcılara yönelmesinin nedeninin bu olduğ una inanıyorum. İ ş dünyasında sadece rekabet değ il, statüyü koruma arzusu da var. İ nsanlar her zaman birbirlerini etkilemeye ve bir imaj yaratmaya çalış ırlar. Böylece sahte bir görüntü oluş ur ve sahte bir görüntüyü canlandırmak için muazzam miktarda enerji gerekir! Kadınlara, gri saçların kendilerini yaş lı gösterdiğ i ve saçlarını boyamaya kâde olarak zaman ve para harcadıkları söylenir. Sürekli olarak Smith'lere, en son modalara vb. ayak uydurmaya çalış ırlar ve baş kalarının onları sınırlarının ötesine zorlamasına izin verirler. Bunların hepsi stres ve enerji alıyor!

Amerika'nın 15 milyondan fazla kronik alkolik ve milyonlarca uyuş turucu bağ ımlısı yaratmasına ş aş mamalı. Hayatın yaş anması ve zevk alınması gerektiğ ini tamamen unuttuk mu? Rahat yaş amak, modern toplumumuzda çok az insanın keyif aldığ ı bir ş eydir. Hayat acele ve daha aceleci. Nereye acele ediyoruz? Neresi? Bu telaş lı çağ da – belki hastane ya da mezarlık.

Planlayın, planlayın ve takip edin, böylece günleriniz dinlenme, eğ lence, egzersiz ve iyi bir gece uykusu için zaman ayırın. Midenizi ve sinir sisteminizi aş ırı yüklerseniz iyi bir gece uykusu çekemezsiniz. Eğ er 2-3 mil hızlı yürüyüş , bahçe iş leri vb. gibi açık havada yoğ un egzersiz yaparsanız, vücudunuz iyi bir gece uykusuna sahip olacaktır . Vücudunuzu sağ lıklı yiyecekler ve saf su ile beslemek de çok önemlidir. Bol temiz hava, sessiz ve hafif güneş ışığ ı almasına izin verin. Dengeli bir egzersiz ve dinlenme programı yapın. Bırakın Doğ a Ana gerisini halletsin. Kendinize iyi, safkan bir yarış atıymış sınız gibi davranın ve ödüller kazanacağ ından emin olun, siz de öyle olacaksınız! "Doğ aya Dönüş " insanlarına alay etmek ve gülmek çok kolay , ama Doğ a Ana'ya inanan bizler her zaman son gülen biz olacağ ız.

Bu öğ retileri bilmek, gerçek yaş am ve sağ lık anlamına gelecektir. – Atasözleri 4:22

Mizah sağ lıklıdır - kan dolaş ımını iyileş tirir, bağ ış ıklık sistemini güçlendirir ve stresi azaltmaya yardımcı olur. – Dr. Joel Goodman, Laffirmations'ın Yazarı

Machine Translated by Google

Tabiat Ana Neyin En İ yi Olduğ unu Bilir!

Bu kitabın baskın önerilerinden biri, Doğ a Ana'ya ve onun doğ al yaş am biçimine kademeli olarak geri dönülmesidir. Yemekte, giyimde, dinlenmede, uykuda ve yaş am alış kanlıklarındaki sadelikte, Doğ a Ana'ya sizi neredeyse onunla bir yapan bir yakınlığ a ulaş maya çalış ın. Güzel bir çam ağ acında kendilerini ifade eden saf güçlerin sizde de ifade edildiğ ini hissettiğ inizde, sağ lıklı bir ideale doğ ru büyük bir adım atmış olursunuz.

Tabiat Ana'nın yaş amanızı istediğ i gibi yaş amaya baş layın. Sizi ve sizin mutlu, büyüyen ş eylerin bir parçası olduğ unuzu iddia ettiğ ini hissetmeye çalış ın. Kendinizi onun ellerine bırakın ve sizinle birlikte yoluna devam etmesine izin verin. Dumanlı, hava kirli ve mikroplu ş ehirleri gençlere bırakın. Tepenin ve çayırın sessiz güzelliğ inde kendi gençliğ inizi yeniden alevlendireceksiniz. Eğ er gençleş ecekseniz, yapabileceğ inize ve Tabiat Ana'nın size yardım etmeye istekli olduğ una inanarak baş layın. Herhangi bir insani veya ilahi aracıdan daha iyi, o sizin kötü kullanılmış makinenizi çalış tırabilir ve eğ er elindeyken bozulursa, bunun nedeni gerçekten yararlılığ ının sona ermesidir. Ş ehrin tutsağ ıysanız, gerçek dinlenme, huzur ve dinginliğ i gerçekten bulabileceğ iniz kırlara veya deniz kıyısına çıkmayı bir amaç haline getirin.

Sevgi dolu bir ş ekilde, Patricia ve ben bu noktaları vurgulamaya çalış tık. İ lk olarak, kendinizden daha yüksek bir sağ lık ve mutluluk standardı talep etmelisiniz. Vücudunuz yeni canlılık ve enerji geliş tirmek için dinlenme dönemlerini geçirmedikçe daha yüksek sağ lık elde edemezsiniz. İ kincisi, bedeninizi, sizin gözetiminiz ve kontrolünüz altındaki bir makine gibi görmelisiniz. Her makinenin dinlenme süreleri olmalıdır. Aksi takdirde, çok fazla sürtünme yaratacaksınız. Amerikalıların yoğ un yaş amlarında yaptıkları budur, çok fazla sinir tahriş i yaratırlar. Üçüncüsü, artan yıllar ile, Doğ a Ana'ya daha yakın ve daha yakından çekilmelisiniz. Heyecan ve aş ırı uyarılma aramayı bırakmalısınız; bunun yerine, huzurlu bir yaş am arayın. Sadelik ve saflık içinde yaş ayarak daha fazla huzur, neş e ve sevgi ile dolacaksınız.

Bir aptal tavsiyeye ihtiyacı olmadığ ını düş ünür, ama bilge bir adam baş kalarını dinler ve sonra karar verir.
– Atasözleri 12:15

Sinir Gerginliğ i sağ lığ ınızı onlarca ş ekilde mahvedebilir, üretkenliğ inizi azaltabilir ve hatta ömrünüzü kısaltabilir. – Dr. E. Jacobson, Rahatlamalısınız

Machine Translated by Google

Rahatlayın ve Hayatınızın Keyfini Çıkarın – Suç Değil

Sağlık, hava, güneş ve tam dinlenme sizin için çalışsın. Sakin ve berrak bir gözle ve güvenle, kendinizi Doğa Ana'nın ellerine bırakın. Bırakın makinenizi çalıştırsın, acılarınızı iyileştirsin, hastalık ve sıkıntılarda sizi rahatlatsın.
O zaman, faydalı ve mutlu bir yaşam sürdüğünüzde, bırakın o sizi eve çağırsın. Doğa Ana'yı partneriniz yapın ve - dinlenirken, gevşerken ve yeni enerjiyi yeniden yaratırken - sevgi dolu eli omzunuzda her zaman orada olacaktır. Öyleyse Doğa Ana'nın çocuğu olun. Sofistike heyecanlar aramayın, neşenizi ve eğlencenizi rahatlama, okuma, eğlence, arkadaşlar, egzersiz ve basit, gerçekçi ve Doğa Ana ile bir olan diğer uğraşlarda bulun. Ödülleriniz çok olacak - yenilenmiş sağlık, ruh dinginliği ve bize cömertçe keyfini çıkarmamız için bahşettiği harika dış mekanların yeni bir farkındalığı dahil.

Amerika'da rahatlamak veya rahat bir hayat yaşamak isteyen kişiye tepeden bakmaya eğilimliyiz - bunlara tembel denir. Görünüşe göre sürekli bir şeyler yapmalıyız.
Konuşmak, müzik dinlemek, televizyon izlemek vb. ile meşgul olmalıyız. Partilere, filmlere, spor etkinliklerine ve her türlü programa katılmalıyız. Sürekli olarak bedenlerimizi ve zihinlerimizi zorluyoruz ve yönlendiriyoruz. Pek çok insanın duygusal sorunları olmasına şaşmamalı. Psikiyatristler ve psikologlar çok çalışıyor. Amerikalılar acele etme ve çok meşgul olma eğilimindedir. Lütfen rahatlamaktan ve telaşlı koşu bandından çıkmaktan utanmayın. Bazen hiçbir şey yapmamak eğlencelidir, sağlıklı ve gereklidir - deneyin.

Kullanmanız gereken kas hücrelerinde bulunan doğal, yerleşik bir sakinleştiriciniz var. Sakinleştirici almayı ve yine de rahatlama konusunda yetenekli olmayı beklemeyin. Barbitüratlar ve gerçek rahatlama yatak arkadaşı değildir!

Birkaç ay boyunca doğal sakinleştiriciye ihtiyaç duyan ve oruç tuttuktan sonra onları atabilen insanlar tanıyorum.

Nezaket, sevgi ve Doğa Ana'nın dokunduğu bir gün ne kadar güzel olabilir.

Çiçekler için güneş ne ise, insanlık için gülümsemeler odur. – Joseph Addison

Aşk aileleri birbirine bağlayan çimentodur ama onları mutlu eden dostluktur. – William Hazlitt

Machine Translated by Google

Bazı Gevş eme Teknikleri

Uyumak iç in kendinizi rahatlatmak iç in odayı karartın ve TV veya radyoyu kapatın. Ardından, duyusal uyarımı en aza indirgemek iç in, vücudunuza dokunmadan eller aş ağ ı bakacak ş ekilde sırt üstü yatın. Ellerinizi, avuç iç i aş ağ ı, yatakta dinlendirin. Bacaklarınız, ayaklar yaklaş ık bir ayak ayrı olacak ş ekilde uzatılmalıdır. Baş ınız, hangisi daha rahatsa, küç ük bir yastığ a veya doğ rudan yatağ a dayayabilir. İ lk baş ta gözlerinizin aç ık kalmasına izin verin, bir noktaya değ il, doğ rudan önünüzdeki bir alana bakın - yani karş ı duvar veya tavana, yukarı veya aş ağ ı veya iki tarafa değ il.

Göz hareketleri durduktan sonra göz kapaklarının yanıp sönme hareketleri bir süre daha devam edebilir.
Bunlar göz kaslarının gevş emesini engellemez. Düş ünmeye her zaman göz hareketleri eş lik eder. Göz kapaklarınızı ve göz kaslarınızı gevş eterek düş ünce süreç lerinizi yavaş latırsınız ve gözlerin ve vücudun diğ er bölümlerinin gevş emesinin sonucu doğ al, sessiz ve onarıcı bir uykudur. Uykusuzluk ç ekiyorsanız, uyumadan hemen önce veya uykuya dalmak iç in kitap okumak yardımcı olmaz ç ünkü muhtemelen göz kaslarınız zaten aş ırı yorgundur.

Okumak onları daha ç ok yoracak, göz kaslarının gerginliğ ini artıracak ve kesintisiz, kaç ınılmaz olarak uykuya yol aç acak olan gevş eme sürecine müdahale edecektir.

Kesintilerden Kaç ının

Kusursuz hareketsiz yatarken tüm küç ük kas rahatsızlıklarını göz ardı edin ve tüm kaslarınızın kesintisiz olarak gevş emesine izin verin. Kesinlikle gerekli olmadıkç a herhangi bir kasınızı germeyin veya hareket ettirmeyin. Bir kol veya bacağ ın hareketleri veya pozisyonunuzdaki bir değ iş iklik, tüm gevş eme sürecini kesintiye uğ ratır ve belirli bir dereceye kadar gevş emeye ulaş mış olan kaslar, daha sonra iş leme yeniden baş lamalıdır. Gergin olan kaslar rahatsız edici olabilir, ancak onları hareket ettirirseniz sadece rahatsızlıklarını uzatırsınız. Rahatlamalarına izin verin ve sıkıntı 10 ila 15 dakika iç inde kaybolacaktır. Gevş emiş bir kas, rahat bir kastır ve eğ er verimli bir ş ekilde gevş erseniz, kendinizi rahat hissedeceksiniz.

Machine Translated by Google

Sağ lıklı Ses Uyku iç in İ puç ları

• Kafein (kahve, ç ay, kolalı iç ecekler, ç ikolatada bulunur) ve nikotin (tüm tütün ürünlerinde bulunur) gibi uyarıcılardan kaç ının ve kullanmayın. • Uyumanıza "yardımcı" olması iç in alkol iç meyin, normal uyku düzenini bozar. • Düzenli egzersiz yapın. Nazik güneş ışığı alın. Egzersizi yatmadan 2 ila 3 saat önce bitirin. Yoga ve esneme, zihni ve bedeni sakinleş tirir. • Düzenli, rahatlatıcı uyku rutini oluş turun. Örneğ in, rahatlamayı deneyin. aromaterapi sıcak banyo veya duş .

• Yatağ ınızı rahatlatıcı uykuyla iliş kilendirin – onu ç alış mak veya TV izlemek iç in kullanmayın. Uyku alanını sessiz ve karanlık tutun. • Uykusuzluk ç ekiyorsanız, sorun düzelene kadar ş ekerleme yapmayın.

Oruç Uykusuzluğ un Yok Edilmesine Yardımcı

Olur Günde 15 dakikayı dinlenmeye ayırmaya istekli olanlar , oruç programına sadık bir ş ekilde Bragg Sağ lıklı Yaş am Tarzını uygularlarsa uykusuzluk alış kanlığ ından kurtulmayı öğ renebilirler. Uykusuzluk genellikle gevş eme tekniklerine 10 gün iç inde yanıt verir.

O zaman tatlı, güzel uyku her gece senin olacak. Her yeni muhteş em sabaha, sağ lıklı, yeni doğ muş bir bebek kadar parlak ve taze zorluklarla uyanacaksınız!

Gevş eme pratiğ inde, yeni baş layanlar bana birç ok kez sırt üstü yatıp o pozisyonda uyuyamayacaklarını söylediler. Birkaç yüz kiş inin eğ itimini gözlemlerken, bu ifadenin doğ ruluğ unu henüz kanıtlayamadım. Eğ er inancınız buysa, boş verin, ç ünkü bu fikir zihninize ne kadar derinden yerleş miş olursa olsun, onun yanlış olduğ unu kanıtlayabileceksiniz.

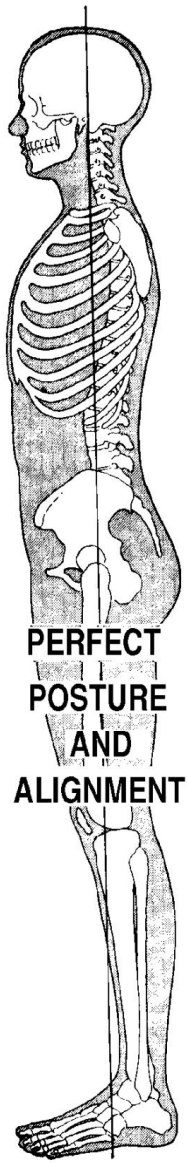
İ ş te duyduğ umuz bazı yaygın ş ikayetler: "Her zaman sağ tarafıma yatmak zorundayım." "Ben her zaman karnımda uyurum." "Uyurken kıvrılmalıyım." "Pozisyonumu sık sık değ iş tirmek zorundayım." "Gündüz uyursam geceleri uyuyamam." "Elimi karnıma koymuş olmalıyım." "Yattığ ımda uyuyabiliyorum ama gece 2 ya da 3 gibi uyanıyorum ve tekrar uyuyamıyorum." "Saat 5'e kadar uyuyorum ama sonra sabah 7'de kalkana kadar tamamen uyanığ ım ve sonra öğ leden sonra 2'de yoruluyorum ."

Oruç programınız tam bir dinlenme, rahatlama ve sağ lam, tatlı bir uyku sağ lamanıza yardımcı olacak. Toksinler sinirlerinize ve kaslarınıza baskı yapar. Oruç tutmak bu baskıları serbest bırakır ve vücudunuzun rahatlamasını ve dinlenmesini sağ lar. Kaliteli uyku, önemli bir güç lü ş arj cihazıdır.

Machine Translated by Google

Doktor

Neden yerçekimine direnmeye vurgu yapılmalıdır? Bunu açıklamak çok kolay. Geçmişte, kaslarınız yeterince güçlü olduğu sürece, birçok noktası ve bölümü olan iskeletinizi uygun dengede ve gerginlikten veya rahatsızlıktan uzak tutuyorlardı. Belki şimdi kaslarınız yerçekimi ile olan savaşını kaybediyor. Belki erken yaşlandınız, ağırlaştınız veya hareketsizlik kaslarınızı ağrıya neden olacak kadar zayıflattı ve duruş bozukluğuna neden olan rahatsız edici bir denge durumu.



Bu tür sarkmalar sırtınızın bağlarını gerer ve sırt ağrısına vb. neden olur. Gereksiz şekilde gerilmiş olan bağlar ağrılıdır. Ligamentler sadece eklemler için durma görevi görür ve ağrı olmadan zorla gerdirilemezler. Sırtınızdaki bağlar gerilerek rahatsız edildiğinde, kaslarınızın yerçekiminin etkisiyle belinizdeki sarkmaya karşı koymaya çalışması doğaldır.

Kaslarınız görevlerini yerine getiremeyecek kadar zayıf olduğunda, hızla tükenirler ve yorgunluğun korkunç ızdırabına kapılırlar, bu da sırtınızı daha da rahatsız eder. Belirtilerinizi kontrol edin! Gerilmiş bağlardan omurga boyunca derin bir ağrı ve acı hissediyor musunuz? Sırt ve omuz kaslarınız ağrılı ve yorgun mu? Sırt ağrınız temelde zayıf kaslardan mı kaynaklanıyor?
Eğer öyleyse, o zayıf kasları uygun egzersizle güçlendirmek gibi, onu rahatlatmak için mantıklı bir şey yapmanın zamanı geldi.

Duruşunuz Sağlığınızı İyileştirebilir veya Bozabilir.

Machine Translated by Google

Ayna Duruş Testini Yapın

Aynada kendine bak. Omuzlarınız çökük mü? Sırt üstü yuvarlak mı? Göbeğin var mı? gerizekalı mısın Şimdi sırtınızın ağrımaya hakkı olmasının nedenlerini görebiliyor musunuz? Bükülme, çökme, bağ - germe kuvveti yerçekiminin bedelini ödedi. Ancak şu anda zayıf kaslar ve kötü duruş nedeniyle sırt ağrısı çekiyor olsanız bile, umutsuzluğa kapılmayın. Bu duruş egzersizi ve Bragg Sağlıklı Yaşam Tarzı ile sırt konforunu geri kazanabilirsiniz.

Sık sık sırt ağrısının, iki ayağı üzerinde dik durma ve genellikle rahatsız ayakkabılar giyerek yürüme ayrıcalığı için ödemek zorunda olduğu ceza olduğu söylenir.
Her bebek içgüdüsel olarak kendi ayakları üzerinde durup yürümek için mücadele eder. Onun öğretilmesine gerek yok. Çoğu zaman yalnız bırakılsa ve asla talimat verilmese bile bu iki ayaklı yürüyüşü deneyecektir. Bir insanın bu şekilde ayakta durması ve yürümesi doğaldır. Bu ilginç, çünkü ayakta ve yürüyüş saatlerinin tamamını iki ayak üzerinde geçiren hayvanlar yok, goriller veya şempanzeler bile yok. Bu maymunlar hareket etmelerine yardımcı olmak için ellerini ve kollarını kullanırlar. Dünyanın en güçlü gorili, kısa bir süre için dik yürüyen meşgul bir insanı takip edemezdi. Bunun nedeni, insanların dik yürümesi ve hayvanların olmamasıdır.

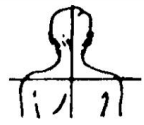
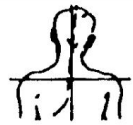
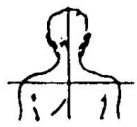
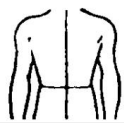
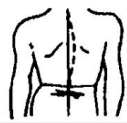
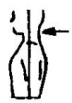
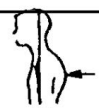
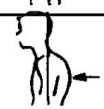
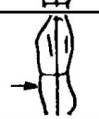
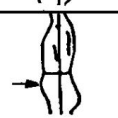
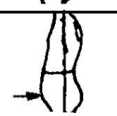
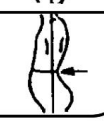
Bragg Duruş Egzersizi Anında Gençlik Verir

Bir aynanın önünde ayağa kalkın, ayaklar birbirinden 8 inç uzakta, omurgayı gerin. Kalçaları sıkın ve karın kaslarını içeri çekin, göğüs kafesini yukarı kaldırın, göğsünüzü dışarı çıkarın, omuzları geriye alın ve hafifçe çenenizi yukarı kaldırın. Vücudunuzu düz bir şekilde hizalayın (burun çekül düz bir şekilde göbek deliğine kadar), ellerinizi iki yana bırakın ve duruşunuzu normalleştirmek için kollarınızı sallayın. Bu duruş egzersizini her gün yapın ve mucizevi değişiklikler olacak! Sağlık ve gençlik için dik durmak için kaslarınızı yeniden eğitiyor ve güçlendiriyorsunuz. Düşüğünüzde, değerli makinelerinizi de sıkıştırdığınızı unutmayın.
Bu duruş egzersizi, üstün sağlık, zindelik ve uzun ömür için oturmak, ayakta durmak ve uzun yürümek için çerçevenizi yeniden eğitecek!

Machine Translated by Google

NEREDE DURUYORSUN?

DURUŞ Ş EMASI

	MÜKEMMEL	ADİ L	YOKSUL
KAFA			
OMUZLAR			
OMURGA			
KALÇALAR			
AYAK Bİ LEKLERİ			
BOYUN			
ÜST SIRT			
GÖVDE			
ABDOMEN			
ALT GERİ			

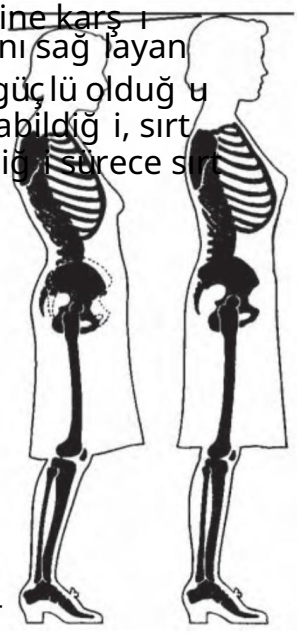
Duruş unuz sizi yaş am boyunca baş ınızdan ayaklarınıza taş ır.
Bu sizin insan aracınız ve siz gerç ekten bir mucizesiniz! Bragg Sağ lıklı Yaş am Tarzını yaş ayarak onu besleyin, saygı gösterin ve her zaman koruyun. -Patricia Bragg

Unutmayın – Duruş unuz sağ lığ ınızı iyileş tirebilir veya bozabilir!

Machine Translated by Google

İ yi Duruş Sağ lık İ çin Önemlidir İ nsan

omurgaları, kasların yer çekimine karş ı koymasını ve sırtlarını dik tutmasını sağ layan doğ al kıvrımlara sahiptir. Kaslar güç lü olduğ u ve bu kıvrımların dengesini koruyabildiğ i, sırt ve omuz sarkmasını engelleyebildiğ i sürece sırt rahattır.



Kaslar çok zayıf olduğ unda sırt sarkar, bağ lar gerilir ve bu da sırt ağ rılarına neden olur.

Kendini sağ lıklı bir durumda tutmak birçok faktörü içerir: doğ ru doğ al beslenme, dinlenme, egzersiz, uyku, oruç, duygu ve zihin kontrolü ve son olarak ama en az değ il, iyi duruş . Bir vücut düzgün bir ş ekilde besleniyor ve bakılıyorsa, iyi bir duruş sorun değ ildir. Vücut temel ihtiyaç lardan yoksun olduğ unda, genellikle kötü duruş ortaya çıkar. Kötü alış kanlıklar edinildikten sonra, kiş i her gün sadık bir ş ekilde düzeltici egzersizler ve iyi duruş alış kanlıkları uygulamalıdır.

Güç, Sağ lık ve Genç lik İ çin Oturma, Ayakta Kalma ve Yürüme Yürürken,

bacakların göğ sün ortasına bağ lı olduğ u düş ünülmelidir. Bu, uzun, geniş , zarif, yaylı adımlar sağ lar çünkü kiş i bu salıncak ve yay ile doğ ru bir ş ekilde yürüdüğ ünde otomatik olarak enerji üretir. Alış kanlıklar bizi ya yapar ya da kırar ve iyi duruş alış kanlıkları zarif, güç lü bedenler yapar. Dal büküldüğ ü gibi, ağ aç da eğ ilir.

Oturma pozisyonundayken, omurganın gerildiğ ini ve sandalyeye iyice yaslandığ ını görün. Omuzlarınızı arkaya koyun ve göğ sünüzü mideden yukarı ve yukarı kaldırın, baş ınız yüksekte ve asla ileri doğ ru hareket etmeyin. Her iki ayağ ınızın da yerde olduğ undan emin olun ve asla bacak bacak üstüne atarak oturmayın! Dizlerin altından dizlerin altındaki kaslara ve ayaklarda bulunan tüm sinirlere besleyici kan taş ıyan en büyük iki atardamar bulunur.

Machine Translated by Google

Kaldırmanın doğ ru yolu

Kaldırmanın yanlış yolu

Oturmak için yanlış yol!

Bacak bacak üstüne attığ ınızda hemen kan akış ını neredeyse bir damlaya indirirsiniz. Bacak ve diz kasları beslenmediğ inde ve iyi bir dolaş ıma sahip olmadığ ında, ekstremitelerde kan durgunlaş ır ve bu da varisli damarlara veya kılcal damarların kırılmasına neden olabilir.
Bacak bacak üstüne atmayı alış kanlık haline getirmiş 40 yaş üstü insanların ayak bileklerine bakın, kırık damarlar ve kılcal damarlar göreceksiniz. Kaslar ve ayaklar kanlarını tam olarak alamadığ ında, ayaklar zayıflar ve zayıf kan dolaş ımı baş lar. Soğ uk ayaklar bacak bacak üstüne atanlara iş kence eder.

Tanınmış bir kalp uzmanına bir keresinde "İ nsanların çoğ u ne zaman kalp krizi geçirir?" diye soruldu. Kalp uzmanı, "Bir kerede bir bacaklarını diğ erinin üzerine atarak sessizce oturuyorlar" diye yanıtladı. Böylece, oturduğ unuzda iki ayağ ınızı da yere dik olarak koymanız ve asla bacak bacak üstüne atmamanız gerektiğ ini görebilirsiniz. Bacak bacak üstüne atmayı alış kanlık haline getiren kiş ilerin ayaklarında her zaman otururken bacak bacak üstüne atmayanlara göre daha fazla asit kristali depolanır. Bacak bacak üstüne atmak, insanın en kötü duruş alış kanlıklarından biridir! Kalçaları, omurgayı ve baş ın dengesini bozar ve kronik sırt ağ rısının en sinsi nedenlerinden biri haline gelebilir. Her türlü kötü duruş , özellikle boyun ve belde olmak üzere tüm vücutta dayanılmaz ağ rılara neden olabilir.

Sağ lığ ınız için en faydalı olan çok basit bir alış kanlık, ayakta durmak, yürümek ve dik oturmak ve asla bacak bacak üstüne atarak oturmamaktır! İ yi duruş , abartılı sağ lıksız bir pozisyon gerektirmez. Omurganızı esnetmeniz ve dik durmanız yeterlidir - bu da vücudunuzun tüm makine dairesinin çalış masına ve sizi daha sağ lıklı tutmasına olanak tanır! İ yi duruş u koruduğ unuzda, vücudunuz kısa sürede daha tonda ve sağ lıklı hale gelir.

Machine Translated by Google

“Oruçla Tedavi Edilemeyen Hastalık, Başka Bir Şeyle Tedavi Edilemez” – Alman Atasözü

Ünlü bir Avrupa oruç kliniğinin müdürü olan Dr. Nikolayev, yukarıdaki bu eski, bilge Alman atasözünü sık sık aktarır. Oruç, bedenin, zihnin ve ruhun mucizevi temizleme ve iyileştirme güçlerinin kendilerini göstermesine izin verir.

Yılda birkaç kez 10-15 gün aralıklarla oruç tutan Dr. Nikolayev , “ Genellikle sağlık ve manevi nedenlerle oruç tutuyorum . Ayrıca bilimsel bir deney için birkaç kez oruç tuttum. Oruç tuttuğumda her zaman mükemmel hissediyorum. Her zaman mutlu bir fırsat ve iyi bir dinlenme. ”

Dr. Nikolayev, diğer tüm tedavi biçimleri başarısız olduğunda hastalarının oruç tutmaya yanıt verdiğini keşfetti. Hastalar kronik olarak hastaydı ve gelecekleri hakkında umutsuz hissediyorlardı! Çoğu bir daha asla çalışmayacaktı. Ünlü doktor Allan Cott, MD Fasting, The Ultimate Diet adlı kitabında , oruç tutarak tedavi edilenlerin %75'inin o kadar dikkat çekici bir şekilde geliştiğini ve daha genç, daha mutlu ve aktif bir hayata devam edebildiklerini kaydetti!

Şimdi dur ve düşün! Yaratıcımız size dünyanın en mucizevi makinesini sundu – kendi bedeninizi! Bu inanılmaz fabrikanın kendi kesintisiz motoru (kalp), kendi yakıt doldurma sistemi (sindirim sistemi), kendi filtreleme sistemi (böbrekler), kendi düşünen bilgisayarı (beyin ve sinir sistemi), kendi sıcaklık kontrolleri (ter bezleri), vb. Gerçekten de bu mucizevi yaratılış , kendini yeniden üretme gücüne bile sahiptir!

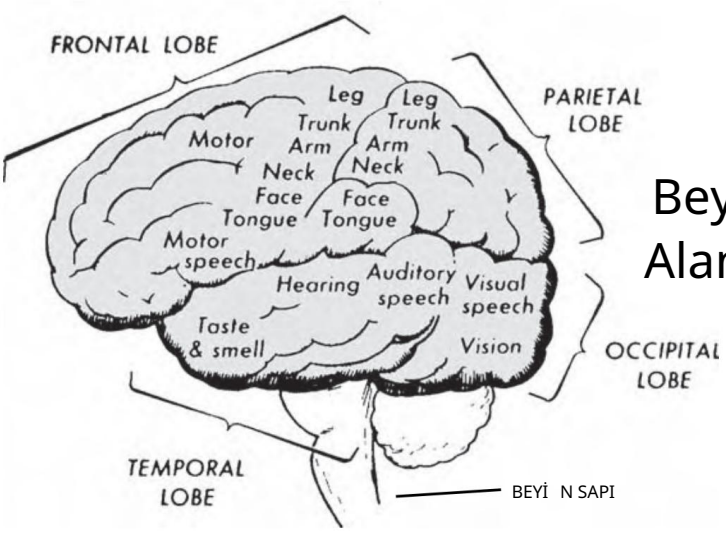
“Gıdaları sindirme işinden kurtulan oruç, iyileşmeyi kolaylaştırırken vücudun toksinlerden kurtulmasını sağlar. Düzenli olarak oruç tutmak, organlarınızın dinlenmesini sağlar ve daha uzun ve sağlıklı bir yaşam için yaşlanma sürecini tersine çevirmeye yardımcı olur.”
– James Balch, MD, Prescription for Nutritional Healing “Bragg kitapları benim sağlıklı yola dönüşümümdü.”

Christian Century dergisi, okuyucularına, aydınlanmış kişisel çıkarlardan ve sağlığı iyileştirmek ve vücudu daha canlı ve güzel kılmak amacıyla oruç tutmalarını tavsiye etti. Dergi, “Acele edin, çünkü bu sizin için iyidir” diye ısrar etti; vücudu kendi kendine canlı tutmak için bir “egzersiz” olabilir. Bu süreç, benliği Yaradan'a ve kendimize karşı daha duyarlı olmak için özgür kılar.”

Oruç tutmanın, Tanrı ile yürüyüşümüzün normal bir parçası olduğu, Rab İsa tarafından verilmiş kabul edilir. Rabbin Dağ Vaazının hemen ardından şöyle dedi: “Ayrıca oruç tuttuğunuz zaman...” Matta 6:16

Machine Translated by Google

Doktor



Beyin Alanlar

Eski bir Alman atasözü vardır: "Alle gute dinge sind drei" veya "Bütün güzel şeyler üçtür." Hristiyanlar olarak bizler, üçleme ile temsil edilen bir Tanrı'ya taparız - Baba, Oğul ve Kutsal Ruh. İnsan da bir üçlüden müteşekkildir. Ruh, her birimizi benzersiz kılan ilk insan, ego, birey, kişiliktir. Akıl, ruhun veya ilk insanın ifade edildiği ikinci insandır; ruhun tek ifade aracı.

Beden üçüncü insandır, fiziksel, görünür kısımdır; zihnin ifade ettiği araçlar; aynı zamanda onun tek aracı ve çevreyle tek temas biçimidir.
Bu üçü birdir, tıpkı Tanrılığın (İlahi Kuvvet) bir olması gibi, her biri insan denen bu mucizenin bir parçasını oluşturur.

Sağlıklı Zihin Alışkanlıkları Sağlığı ve Uzun Ömrü Destekler Uyan

ve de ki - Bugün günlük yaşamımda daha mutlu, daha sağlıklı ve daha akıllı olacağım! Ben hayatımın kaptanıyım ve onu %100 sağlıklı bir yaşam tarzıyla yönlendireceğim! Gerçek – Mutlu insanlar daha genç görünür, daha sağlıklıdır ve daha uzun yaşar! -Patricia Bragg

Machine Translated by Google

oluşur, ancak tek bedendir. Üyelerden biri acı çekerse, diğerleri de aynı acıyı çeker. Bedenin bir bütün olduğunu, bölünemeyeceğini ve birbirine yakın gruplanmış ve birbiriyle ilişkili organlar, dokular ve hücrelerden oluşan bir topluluktan oluştuğunu kabul ediyoruz; her biri ayrı bir birimdir, ancak hiçbiri bütünden ayrı olarak var olamayacak kadar yakından ilişkilidir. Kamuoyu çok uzun süredir bu çeşitli organları ilgisiz veya gevşek bir şekilde ilişkili birimler olarak gördü. Çoğu insan, bölünmez bütünün bir parçası acı çekerse, geri kalanın da acı çektiğini fark etmeden, her birine az ya da çok bireysel olarak davranmaya meyillidir.

Beden, çok çeşitli işlevlerin tek bir bütün içinde yaratılmış en harika mucize örneğidir ve her zaman bir birim olarak ele alınmalıdır. Bir kısım için iyi olan, herkes için iyidir; kötü olan tüm parçalar için kötüdür. Ayak parmağı kangrenden etkilenirse, tüm vücut bundan muzdarip olmaz mı? Sadece insana verilen acı değil, çürüyen maddenin emilimi de tüm vücut tarafından halledilmelidir – iş tahsızlık, baş ağrısı, mide bulantısı, ateş ve titreme – yine de ayak baş parmağıdır. sadece etkilenen üye görülebilir. Oruç biliminde, ruh, zihin ve beden dahil tüm insanla ilgileniyoruz!

Doğru Düşünmek Sağlık İçin Önemlidir Hayat Kitabı

Mukaddes Kitapta, Süleymanın Meselleri 23:7 şöyle der:

"Çünkü insan kalbinde nasıl düşünürse, o da öyledir."

Hasta bir insan sürekli iyileşemeyeceğine kendini inandırdığında, yaşadığı olumsuzlukların ve sıkıntıların onu mezara kadar götüreceği neredeyse kesinleşir.

Et aptaldır! Bu açıklamayı asla unutmanızı istemiyoruz. Bu yüzden tekrar tekrar kullanıyoruz. Zihin, bilgisayarınız, gerçekten tüm makyajınızdaki kontrol faktörüdür. Et kendi kendine düşünemez çünkü tüm düşünmeyi yalnızca zihin yapar. Bu yüzden Pozitif Düşünmeyi geliştirmelisiniz.

Aşırı olan her şeye Doğa karşı çıkar.
– Tıbbın Babası Hipokrat

Machine Translated by Google

Zihniniz Vücudunuzu Kontrol Etmeli!

Zihin demir gibi bir iradeye sahip olmalı ve her zaman bedene hakim olmalıdır. Bu günden itibaren, düş üncelerin yerine nasıl geçileceğ ini öğ renin. "Enerjimi kaybediyorum çünkü yaş landıkça enerjini kaybetmeye baş lıyorsun" gibi olumsuz düş ünceler (sayfa 144) zihninize girdiğ inde, "Yaş hiçbir ş ekilde enerjimi etkileyemez" diyen olumlu düş üncelerle değ iş tirin. Yaş toksik değ ildir! Ben yaş sızım!" Akıl ete ne söylerse söylesin, bedenin tam olarak buna inanacağ ını ve ona göre hareket edeceğ ini daima aklınızda tutun.

Zihniniz eti etkiler. Zihninizin bedeniniz için karar vermesine izin vermelisiniz, çünkü bedeniniz zihninize hükmederse, sefalet ve kötelik dolu bir hayatla karş ı karş ıya kalırsınız!

Uyuş turucu Bağ ımlının Zihnini Kontrol Eder!

"Uyuş turucu bağ ımlısı" bedenin zihni yönetmesinin en uç örneğ idir! Bu yüzden dünya uyuş turucu bağ ımlılarıyla dolup taş ıyor. Bedenin uyuş turucuya olan özlemi, zihni, bedeni arzuladığ ı uyuş turucularla tatmin edebilmesi için, para karş ılığ ında bedene ş iddet suçları iş lemesini emretmeye zorluyor. Bu yüzden dünya uyuş turucu bağ ımlıları tarafından delik deş ik edilmiş bir suç haline geliyor.

Kötü alış kanlıklarımızın çoğ unu sırf zihinlerimiz bedenlerimiz tarafından esir edildiğ i için sürdürüyoruz. Bu aynı zamanda alkol, kahve, nikotin ve diğ er uyarıcılar için de geçerlidir. Beden, "Yiyin, için ve mutlu olun, yarın öleceğ iz" ş eklindeki sahte felsefeyle yönetir . Yarın ölmüyorsun ama bu yanlış felsefeyle yaş amaya devam edersen 5, 10, 20 yıl sonra ailene, arkadaş larına ve kendine, sana her gün eziyet edecek hasta, erken yaş lanmış bir bedenle yük olursun!

Her zaman, kötü yaş am alış kanlıklarınız tarafından cezalandırıldığ ınızı unutmayın. Onlar için değ il , onlar tarafından ! Bu, Tabiat Ana'nın Ebedi Yasasıdır. Hastalıklar, ağ rılar, ağ rılar ve fiziksel ıstıraplar, kiş isel olarak sizin sorumlu olduğ unuz hastalıklardır. Bedeninize karş ı suçları iş lediniz, çünkü Allah vergisi aklınızı ve aklınızı bedeninizi aklınızla yönetmek ve doğ a kanunlarına göre yaş amak için kullanmadınız.

Yeni Harvard Çalış ması, zihin ve beden sağ lığ ında zihin/beden bağ lantılarının güçlü önemini gösterdi. Meditasyon, dua, gevş eme terapisi, yoga, diyet ve pozitif düş ünce ile zihni geliş tirmek inanılmaz geliş meler getirdi. – Harvard www.med.harvard.ed

Machine Translated by Google

ve uzun yaş amla sizin aklınızın ne alakası var?

Erkeklerin ve kadınların çoğ unun fark ettiğ inden çok daha fazlası! Düş üncelerinizi güçlü mıknatıslar, kullanılma biçimlerine göre çekme veya itme yeteneğ ine sahip varlıklar olarak düş ünün. İ nsanların çoğ unluğ u zihinsel olarak olumlu ya da olumsuz tarafa yaslanır. Olumlu aş ama yapıcıdır ve baş arı ve olumlu kazanımlar iç in geçerliyken, yaş amın olumsuz yanı yıkıcıdır, boş luğ a ve baş arısızlığ a yol açar. Olumlu, sağ lıklı bir zihinsel tutum geliş tirmenin bizim avantajımıza olduğ u aş ikardır.

Sabırla, ısrarla ve Bragg Sağ lıklı Yaş am Tarzını yaş ayarak bu baş arılabilir.

Vücudunuzdaki her hücrede tepki veren birçok olumsuz ve yıkıcı düş ünce biçimi vardır. En güçlüsü korku ve çocuğ u endiş e - depresyon, endiş e, endiş e, kıskançlık, kötü niyet, kıskançlık, öfke, kızgınlık, intikam ve kendine acıma ile birlikte. Tüm bu olumsuz düş ünceler, bedene ve zihne gerginlik getirerek enerji israfına, enerji kaybına ve vücudun yavaş ya da hızlı zehirlenmesine neden olur. Öfke, yoğ un korku ve ş ok çok ş iddetlidir ve sistemi hızla sarhoş eder. Endiş e ve diğ er yıkıcı duygular daha yavaş hareket eder, ancak sonunda aynı yıkıcı etkiye sahiptir. Öfke ve yoğ un korku, sindirim eylemini durdurur, böbrekleri ve kalın bağ ırsağ ı alt üst eder, tüm vücutta altüst oluş lara (ishal veya kabızlık, baş ağ rıları, ağ rılar, ateş vb.) neden olur.

Korku, endiş e ve diğ er yıkıcı düş ünce alış kanlıkları zihni karış tırır! En iyi avantajınızı elde etmek iç in kristal berraklığ ında bir zihne ihtiyaç vardır, bu da sağ lam ve sağ lıklı kararlar vermenizi sağ lar. Duygusal olarak bulutlu bir zihin genellikle akılsız ve sağ lıksız kararlar verir ve hiç bir ş ekilde olumlu sonuç lara ulaş amayabilir!

Olumlu sağ lıklı zihinsel güç ler veya ifadeler nelerdir? Tüm sistemin sıkış masına neden olan yıkıcı alış kanlıkların aksine, iç huzuru ve iç rahatlamayı sağ layanlardır. Bu çok saniye, zihninizin vücudunuzu ele geç irmesine izin verin.

Konuş madan önce her zaman kendinize sorun – İ yi mi? Nazik mi? Bu gerekli mi?

Machine Translated by Google

Zihniniz Sizi Sağlığa Yönlendirsin!

Zihninizde, olmak istediğiniz kişinin bir görüntüsünü oluşturun. Şimdi, Tabiat Ana'nın 9 Doktoru yardımcılarınız olarak, kendinizi tam olarak istediğiniz gibi yapabilirsiniz! Olumlu düşünmenin gücüne inanın! Düşünce ikamesi yapın. Asla olumsuz bir düşüncenin zihninizi ele geçirmesine izin vermeyin. Bu şekilde, kendi yaşam modelinizi belirlersiniz ve zihninizi sağlıklı, yapıcı düşüncelerden oluşan bir güç merkezi haline getirirsiniz. Zihninizi o kadar kuvvetlendirin ki, zayıf, korkak akraba veya arkadaşlarınız size orucun açlık olduğunu ve sağlık programınızdan sadece zarar gelebileceğini söylerse. . . Bir ördeğin sırtından akan su gibi, sözlerinin aklınızdan kaymasına izin verebilirsiniz. Bu bilgisiz, korkak insanlara acımalısın çünkü birçoğunun acı çektiğini ve zamanından çok önce erkenden mezara gittiğini göreceksin.

Zihin – Ruh – Beden Mucizesi Oruçla Ödüllendirilir: • Her oruç tuttuğunuzda zihniniz daha güçlü, daha pozitif ve huzurlu olur. • Her oruç tuttuğunuzda korku, endişe ve diğer olumsuz duyguları ortadan kaldırmaya devam edeceksiniz.

• Oruç ruhen size yardımcı olur. Bu nedenle İsa, takipçileri ve diğer manevi liderler daha hızlıydı. •Oruç ruhu, zihni ve bedeni yükseltir. Hayatta daha büyük hangi mucize ödüllerini arzulayabilirsiniz?

Oruç tutarak, her zaman olmak istediğiniz kişiyi yaratabilirsiniz. Yani, sadece hayatın sunabileceği en iyiyi sadakatle takip edip ararsanız yapabilirsiniz!

Sadece beden ve zihin uyum içinde olduğunda uygun ruhsal gelişim için fırsat olacaktır; Manevi insanın önce geldiğini, zihinsel olanın ikinci olduğunu ve fiziksel olanın üçüncü olduğunu asla unutmayın. Ancak ikinci ve üçüncü yönler uyum içinde olduğunda, dengeli bir ruhsal yaşam olabilir!

Günlük Söylenecek On Küçük, İki Harfli Hareket Sözü:

Olacaksa bana kalmış !

Machine Translated by Google

İçsel Manevi Uyum Önemlidir Maneviyat,

genel olarak düşünülenden çok daha fazla insanın geri kalanının uygun uyumuna bağlıdır. Hepimiz beden, zihin ve ruh arasındaki ilişkiyi anlayarak içsel uyum yaratma gücüne sahibiz.

Yapıcı bir yaşam felsefesi geliştirerek arzularınıza ulaşmanıza yardımcı olması için zihninizi kullanın. Sağlık hakkında yapıcı düşünün. Sağlıklı yaşamın gereklerini ve kurallarını bilin ve buna uygun yaşamak ve sürdürmek için azminizi, aklınızı ve iradenizi kullanın. Ruh, zihin ve beden sağlığı sizin olacak.

Kendinizi gerçekten dengeli, sağlıklı bir yaşam üçlüsü yapmak için Tanrı ve Doğa Ana ile el ele verin.

Oruç ve Bragg Sağlıklı Yaşam Tarzı sizi bu dünyada çok az kişinin deneyimleyebileceği gerçek yaşamın doruklarına götürebilir. Zihninizin bu anda vücudunuzun kontrolünü ele geçirmesine izin verin. Sizin için yeni kapılar açılacak. Işıkta yaşayacaksın. Işık hayattır, bu yüzden bugün ve sonsuza dek iyi ve sağlıklı bir yaşamın ışığının parlaklığına izin verin!

Beni Yavaşlat Tanrım

Beni yavaşlat Tanrım ve beni sevginle doldur.

Aklımın sessizliğiyle kalbimin çarpmasını kolaylaştır.

Sonsuz zamanın vizyonuyla aceleci adımlarımı sessize al.

Ver bana, günün karmaşasının ortasında,
sonsuz tepelerin sakinliği.

Hafızamda yaşayan şarkı akışlarının rahatlatıcı müziği ile
sinirlerimin ve kaslarımın gerginliğini kırın.

Sesli uykunun sihirli, yenileyici gücünü bilmeme yardım et.

Bir çiçeğe bakmak için bir çiçeğe bakmayı, bir arkadaşla sohbet etmeyi, bir köpeği okşamayı, iyi bir kitaptan birkaç satır okuma sanatını öğret bana.

Beni yavaşlat Tanrım ve daha büyük kaderimin yıldızlarına doğru büyüyebilmem için köklerimi hayatın kalıcı değerlerinin toprağına göndermem için bana ilham ver.

Machine Translated by Google

Orucun Manevi Yönleri

70 yılı aşkın süredir oruç tutmanın mucizevi faydalarına inanan biri olarak, bilim adamlarının son yıllarda geliş en ilginin artmasını görmek sevindirici. Sağlık uzmanları, oruç tutmayı, Tabiat Ana'nın hastalıkları iyileştirmek ve önlemek için birincil yöntemi olarak yeniden keşfetmekle kalmadı, aynı zamanda orucun ruhsal gelişimdeki önemine dair bir yeniden uyanış da var.

Bu kitapta özetlendiği gibi kendi düzenli oruç programım, uzun yaşamamın ana nedenlerinden biri! Dünyayı daha sağlıklı hale getirmeye yardımcı olmak için dünya çapındaki sağlık yardımımızın meyvelerini görmekten mutluluk duyuyorum. Yüzyıla yaklaşırken beden, zihin ve ruh olarak uyanık ve yaşlanmayan biriyim. Web'e bakın: walford.com ve ucla.edu

20. yüzyılın ilk üç çeyreğinde dünyanın daha karmaşık, kaotik ve sağlıksız hale geldiğini gördüm. Çoğu insan kendini yabancılaşmış, kaybolmuş ve kafası karışmış hissediyor. Çoğu insan, yoğun kişisel ve işyaşamlarında beden, zihin ve ruhta istikrar arar.

Derin bir sıkıntı anında, doğal içgüdülerimiz bizi Doğa Ana'nın Doğal Yasalarının temellerine geri götürür. Bu dönüş genellikle zor öğrenilen derslerden elde edilen bilgilerle yapılır. Bedeni, zihni ve ruhu arındırmanın ve iyileştirmenin bir yolu olarak oruç tutmak, hayvanlarda, bebeklerde ve birçok kültürde içgüdüseldir. Şimdi bu basit, doğal yöntemin gücünü öğrenmeye başlıyoruz. Oruç tutmanın manevi ve fiziksel faydalarını gösteren daha fazla kitap ve makale ortaya çıkıyor.

Oruçla ruhumu alçalttım. – Mezmur 69:10

Ruhsal durumunuz fiziksel durumunuzu üretir. – Efesliler 4:1

Kötülük ve kötülük bağlarını gevşetmek, ağır yükleri kaldırmak, mazlumları özgür bırakmak ve her boyunduruğu kırmak için seçtiğim oruç bu değil mi? – İşaya 58:6

Machine Translated by Google

Oruç Zihinsel ve Fiziksel Farkındalık Verir Beden

oruçla kendini temizleyip iyileş tirdikçe, daha keskin zihinsel konsantrasyon ve daha net ruhsal algı geliş ir. Unutmayın, beyin zihnin fiziksel enstrümanıdır. Mukus ve toksik atıklar beyin hücrelerinden atılırken, zihninizdeki endiş eler ve hayal kırıklıkları da gider. Özgür ve net hale gelir. O zaman akıllıca ve mantıklı düş ünebilirsiniz.

Hafızanız keskinleş ir ve keskinleş ir. Yaratıcı güçleriniz yakında geniş ler. Gerçekle ve kendinle yüzleş ebilirsin. . . ve kesin cevaplar ve çözümler bulmak için problemlerinizi objektif olarak görmeye baş layın!

Toksik atıkların ortadan kaldırılması, zihni fiziksel esaretten kurtarır. Besin alma, hazırlama, yeme, sindirme ve özümseme gibi bedensel gereklilikten kurtulma, zihinsel ve ruhsal süreçleri canlandıran muazzam miktarda sinir enerjisini serbest bırakır ve serbest bırakır. Büyük sükunet, dinginlik ve gönül rahatlığ ının yeni seviyelerine ulaş ırsınız. Ruhsal olarak algılayıcı ve alıcı olursunuz ve Sonsuz ile bir olursunuz. "Sakin ol ve bil ki ben Tanrıyım."

"Oruç Allah'ı değ il, insanı değ iş tirir. Bir temizleme iş lemi gerçekleş ir. Kalbin temizliğ inin farkındalığ ı, imanı inş a eder ve Allah'a iman, Allah katında otorite demektir." Rahip Charles F. Stanley, Moody Monthly'de oruç tutmakla ilgili bir makalede böyle söyledi.

God's Chosen Fast'de (Hıristiyan Edebiyatı Haçlı Seferi, Ft. Washington, PA), yazar Arthur Wallis ş öyle yazıyor: "Hiç ş üphe yok ki, oruç tutmak ile manevi vahiy almak arasında çok yakın bir bağ lantı var. Budizm, Hinduizm, Konfüçyüsçülük ve İ slam gibi Hıristiyan olmayan birçok din de oruç tutar çünkü orucun kiş inin aklı duyular dünyasından ayırma ve kiş inin ruh dünyasına karş ı duyarlılığ ını keskinleş tirme gücünü bilirler."

Mide dolu ve meş gulse, zihin düş ünmekten hoş lanmaz.
– Alman Atasözü

Uzun ömürlülük üzerine yapılan her çalış ma, tutumlu yemenin sağ lığ ı geliş tirdiğ ini ve ömrü uzattığ ını göstermektedir. – Steve Meyerowitz, Meyve Suyu Orucu ve Detoksifikasyon

Machine Translated by Google

Oruç Tutan Büyük Manevi Liderler

40 gün 40 gece oruç tuttuktan sonra Musa, Sina Dağı'ndaki On Emir'i aldı. İsa hizmetine başlamadan önce hazırlık için çölde 40 gün 40 gece oruç tuttu.

Modern dünyanın dört büyük dininin (Hıristiyanlık, Musevilik, Budizm ve İslam) kurucuları, oruç tutmayı beden, zihin ve ruhun arındırılması yoluyla İlahi Olan ile iletişim aracı olarak öğrettiler.
Orucun ihlasla ve mahrem olarak kılınması talimatını verdiler. Benzer öğretiler, antik ve kabilesel hemen hemen tüm dinlerde ve aynı zamanda etkili felsefelerde ve ahlaki kodlarda bulunur. Büyük Pers peygamberi Zerdüşt, oruç tutmayı öğretti ve uyguladı. Platon, Sokrates ve Aristoteles de öyle. Tıbbın Babası Hipokrat, oruç tutmanın en büyük doğal şifacı olduğunu düşündü. Dahi ressam ve heykeltıraş Leonardo da Vinci de oruç tuttu ve savundu.

Çin'in büyük filozofu ve öğretmeni Konfüçyüs, ilkelerine oruç tutmayı da dahil etti. Hindistan Yogileri ve Yerli Amerikalılar, manevi aydınlanmanın bir aracı olarak oruç tutarlar. Orucun gücünün en büyük modern örneği, ruhsal liderliğin tam ve şiddet içermeyen bir zaferiyle Hindistan'ın büyük Britanya İmparatorluğu'ndan özgürlüğünü kazanan Mahatma Gandhi'dir.

Gandhi ile Unutulmaz Deneyimim

Gandhi ile bir yıl ve bir ay sonra yeni Hindistan Cumhuriyeti'nin başkenti olacak Yeni Delhi'de 27 Temmuz 1946'da tanıştım. (Hindistan'ın bağımsızlığı 15 Ağustos 1947'de resmileşti.) Gandhi'nin oradaki karargahında, bu muhteşem adama Hindistan'ın köylerinden doğuya doğru, insanlarla konuşacağı ve onların sorunlarıyla ilgili yardım edeceği 21 günlük oruç gezisinde eşlik etme izni aldım . O zamanlar ortalama bir Hintli günde yaklaşık 10 sent kazanıyor ve açlık bir yaşam biçimiydi. Bu aziz ve merhametli ruhani lider, onların kötü durumunu paylaştığını göstermek için, köyden köye tozlu yolları yürüyerek, yemek yemeden, sadece su olmadan geçmeyi planlıyordu; 3 hafta boyunca.

Machine Translated by Google

Gandhi – Manevi Bir Mucize

Gandhi o sırada 77 yaş ındaydı ve görünüş te çok zayıf görünüyordu. Ama görünüş ü gerçekten aldatıcıydı! Bu adam bir güç kulesiydi. . . fiziksel, zihinsel ve ruhsal olarak. Dayanıklılığ ı, enerjisi ve zihinsel yetenekleri herkesi hayrete düş ürdü!

Yürüyüş güneş batarken baş ladı. Isı ve nem ş imdiye kadar yaş adığ ım en kötüydü. Yoğ un yaz sıcağ ında California'daki Death Valley, Sahra Çölü ve Kuzey Afrika da dahil olmak üzere dünyanın en sıcak noktalarından bazılarında 800 millik bir bisiklet gezisinde zaman geç irdim . Ama Gandhi bir kez bile yorulmuş gibi görünmüyordu. Tempolu yürüyüş hızında bir kez olsun duraksadı. Oturduğ u tek zaman köylülerle yaptığ ı görüş melerdi. 20 dakika konuş ur , sonra 20 dakika soruları yanıtlardı . Sonra bir sonraki köye giden sıcak, tozlu yoldan devam ettik. Gandhi hiç bir ş ey yemedi ve sadece limon ve bal ile tatlandırılmış su iç ti.

Onunla seyahat etmeye ç alış an birç ok kiş i sıcaktan ve bitkinlikten acı ç ekerek yol kenarına düş tü. Ama Gandhi tükenmezdi. Hayatım boyunca bir atlet ve yürüyüş ç ü oldum ama Gandhi'nin sahip olduğ u fiziksel dayanıklılığ a ve enerjiye sahip birini hiç görmedim. Dinlenmek iç in durmadan önce her gün gün batımına kadar yürür ve konuş urdu.
21 günlük oruç yürüyüş ü sırasında Gandhi ile orucun gücü hakkında birç ok konuş ma yaptım. Ondan öğ rendiğ im her ş ey iç inde, bu ifade bana özet gibi görünüyor,

> "Oruç tutmakla bedenim arındığ ı iç in sahip olduğ um tüm canlılık ve enerji bana geliyor." - Gandi

Kilometrelerce köyden köye yürüyerek insanlara cesaret verdi ve onlara daha iyi bir hayatın geleceğ ine dair umut verdi. İ ç gücü ve güzel saf ruhu o kadar güç lüydü ki, zayıf insanlar onu görünce ve parlak bilgeliğ ini duyduktan sonra kendilerini güç lü hissettiler. Sınırsız gücünü cesareti kırılanlara ve hastalara verdi. Karanlığ ın olduğ u yere parlak ış ık ve sevgi getirdi.

İ nsan ne yerse o olur sözünde doğ ruluk payı vardır. - Gandi

---

Tempolu yürüyüş , egzersizin kralıdır. Yürüyüş le doğ anın güzelliğ ini keş federsiniz, doğ a canınızı ve hayatınızı uyandırır ve yumuş atır! -Patricia Bragg

Machine Translated by Google

> “Oruç, Bedenlerini Temizleyen ve Arındıran Herkese Ruhsal Yeniden Doğuş Getirir.”

Gandhi insanlara oruç tutmalarını ve bedenlerini arındırmalarını ve yeryüzünde huzur ve neşe bulacaklarını söyledi. Gandhi, "Oruç tuttuğunuzda ve kendinizi arındırdığınızda dünyanın ışığı içinizi aydınlatacak" dedi.

Büyük Gandhi ile bu gezi asla unutamayacağım bir deneyim! Bu fiziksel olarak küçük adam ruhsal bir devdi. Milyonlarca insanı tek bir fiziksel darbe indirmeden güçlü İngiliz İmparatorluğu'ndan bağımsızlığa götürdü. Yine de, tüm gücü ve etkisi ile, tamamen kibirsizdi. Karakteristik olarak, Hindistan'ın bağımsızlığı gününde Gandhi, Hindistan'ın her yerinde devam eden kutlamalara katılmadı; bunun yerine günü bahçesinde oruç tutup dua ederek geçirdi.

İsa'nın Oruç Tuttuğu Mağara

Kutsal Topraklara yaptığım gezilerden birinde Jericho bölgesindeydim. İsa'nın 40 gün 40 gece oruç tuttuktan sonra şeytan tarafından ayartıldığı söylenen Günaha Dağı'nın yakınındaydı. Tırmanmaya karar verdim. Uzun ve kolay bir tırmanıştı. Deniz seviyesinden hala 200 metre aşağıda olan tepeden, sıcak, çorak Ürdün Vadisi'ne baktım.

Yolun yarısında, aşağı inerken, 10 yaşlı Rum keşişin yoksulluk içinde yaşadığı, kısmen kayanın içine inşa edilmiş bir manastıra rastladım. Herhangi bir yabancıyı dolaşan İsaymış gibi selamlama eski geleneğini takip eden bu keşişler beni güzel bir nezaketle karşıladılar. Manastır gezisine götürüldüm. Harika bir yerdi; bazı bölümleri derin, vahşi uçurumlardan dışarı fırlarken, diğer odalar sağlam kayadan oyulmuş tu. Bunlardan biri, rehberimin bana söylediğine göre, “İsa'nın 40 gün 40 gece oruç tuttuğu ve şeytan tarafından ayartıldığı yer” olan bir mağaraydı.

40 gün 40 gece oruç tuttu ve Ruh'un Gücü ile doldu ve sonra acıktı. – Matta 4:2

Yumuşak bir cevap gazabı yatıştırır, ancak sert sözler kavgalara neden olur.

Machine Translated by Google

Oruç, Rahipleri Genç Tutar

Rahipler bana haftada 2 gün oruç tuttuklarını ve yılda bir kez mağ arada 40 gün 40 gece oruç tuttuklarını söylediler. Bu orucun onlara sadece büyük bir ruhsal aydınlanma vermekle kalmadığ ını, aynı zamanda hayatlarına dinç, sağ lıklı yıllar eklediğ ini hissettiler. Genç görünümleri inançlarını doğ ruluyordu. Takvim yıllarında çok uzakta olmasına rağ men, bu adamların vücutlarında büyük esneklik vardı. Manastırı bu engebeli, çorak vahş i doğ ada ve fırın gibi sıcakta iyi durumda tutmak için çok fazla fiziksel dayanıklılık gerekiyordu. Hepsi sağ lıklı, zayıf ve kaslıydı, tenlerinde sağ lık parıltısı ve parlak, keskin gözlerle - hiçbiri gözlük takmıyordu!

Ruhsal nitelikleri, bir yabancı olarak bana bahş ettikleri gerçek kardeş sevgisinde kendini gösterdi. Ziyaretimin sonunda keş iş lerden biri bana kapıya kadar eş lik etti, iki yanağ ımdan öptü ve Yunanca bir selam verdi.

Geriye baktığ ımda, uzun, taş lı patikadan inerken, onu merakla izlediğ ini gördüm. Birbirimize el salladık ve o çorak kayalık araziden yüreğ imde sıcak bir dostluk parıltısı taş ıdım. İ ş te yine kendi deneyimlerimden öğ rendiğ imin kanıtıydı - orucun manevi faydalarından birinin, tüm insanlığ a gerçek hizmet, akrabalık ve sevgi duygusunun güçlendirilmesi olduğ unu.

40 Gün 40 Gece Orucu

Büyük manevi liderlerin ve en yüksek manevi aydınlanmayı arayanların "40 gün 40 gece" orucunun bir anlamı vardır . Bu, disiplinli bedenin kendini tüketmeye baş lamadan önce yemeksiz yaş ayabileceğ i pratik sınırdır. Temizleme iş lemi tamamlandı ve tüm toksik atıklar ve fazla yağ lar "yakıldı" – yakılarak enerjiye dönüş türüldü. Bu sınıra ulaş ıldığ ında açlık baş lar. Vücut daha sonra sağ lıklı canlı doku ile beslenmek zorunda kalacak ve bu beden, zihin ve ruh için zararlıdır. Bu noktaya gelmeden oruca son verilmelidir!

Vücut belirli bir süre boyunca 1 günden 10 güne kadar kısa aralıklarla oruç tutmak için eğ itilmeden uzun bir oruca teş ebbüs edilmemelidir .

Machine Translated by Google

40 gün 40 gece oruç acemiler için değil!
Alışılmış işlahın erken dönem arzuları ile gerçek açlığın uyarıcı sancılarını ayırt etmeyi öğrenenler yalnızca deneyimli daha hızlıdır.

Orucun başlangıcında, belirli aralıklarla yemek yeme alışkanlığından kaynaklanan yeme isteği vardır.
Bu birkaç gün sürebilir, ancak sonra özlem geçer.
Hızlı olanın biraz zayıflık hissedebileceği ve daha fazla dinlenmeye ihtiyaç duyduğu birkaç gün veya daha uzun kısa bir süre gelir.
Oruç tutmanın belki de en zor kısmı budur.

Yavaş yavaş bu zayıflık hissi ortadan kalkacak ve vücudun en kötü atıklarını ve toksinlerini ortadan kaldırdığının sinyalini verecektir. Daha sonra, yemek konusunda çok az veya hiç endişe duymadan artan bir güç hissi ve artan bir zihinsel uyanıklık gelir. Kişi, dinginliğin ve iç huzurunun daha yüksek seviyelerine yükselirken bir salıverme ve özgürlük duygusu vardır. Manevi farkındalık bir vecd noktasına ulaşabilir!

Bu hızlı dönemin ne kadar süreceği kişiye bağlıdır. Tüm atıkların yok edilmesi süreci tamamlandığında, vücut gerçek açlık sancılarıyla bir uyarı sinyali verir. Bu olduğunda, 2, 3 veya 4 hafta olsun, faydalarını korumak için oruç sona ermelidir!

Sağlam Bir Vücutta Sağlam Bir Zihin

Dünyanın tanıdığı en büyük ruhani liderler bile daha uzun oruç tutmadan önce haftada 1 veya 2 gün oruç tutarak kendilerini eğittiler. Gerçek oruç ile orucu açlığa uzatarak kötü bir isim veren aşırı çilecilik arasındaki fark burada yatmaktadır ki bu yanlıştır.

Gerçek oruç psikosomatiktir (psiko-zihnin veya ruhun ve soma-bedenin). Yunanlıların dediği gibi "sağlam bir vücutta sağlam bir zihne" ulaşmak gerçekten doğal bir mucizedir ve İncil'e göre,

"Bedeniniz Kutsal Ruh'un tapınağıdır."

Vücuttaki durgunluk yaşlanmaya ve ayrıca hastalığa neden olur.
Oruç, arınmayı, iyileşmeyi ve yaşlanmayı tersine çevirmeyi destekler.

Allah yarattıklarına göklere açık ışık, hava ve su verdi; adam onu boğucu bir sığınağa kilitler, sonra kardeşinin neden öldüğünü merak eder. – Oliver Wendell Holmes

Machine Translated by Google

Vücudunuz Sizin Tapınağınızdır
Ve En İyi Bakıma İhtiyacı Var

Ünlü Papaz Dr. Stanley'den tekrar alıntı yapmak gerekirse, "Tıp uzmanlarına göre oruç, vücudu arındırmanın en doğal, orijinal sürecidir. Rab insana altı gün çalışıp bir gün dinlenmesini öğütlediğine göre, sindirim sistemini de bir gün dinlendirmek aynı derecede akıllıca olmaz mı? Oruç tutmanın da zihni keskinleştirdiğini buldum. Maddi ve manevi faydalar birbirinden kolayca ayrılamaz. Açık bir zihin, birlik ve yön arzusu için esastır."

Ve Arthur Wallis'ten şu gözlem geliyor: "Fiziksel durumumuz çoğu zaman ruhsal yaşamlarımızı fark ettiğimizden daha fazla etkileyebilir. (Bedenlerimiz) onların iyiliğini yöneten ilahi yasaları ihmal ederek zayıf veya hasta olduğunda Tanrı yüceltilir mi? Aşırı çalışmaktan, bedenlerimizi aşırı beslemekten ya da yetersiz beslemekten ve onlara dinlenme ve rahatlama 'Sebtlerini' vermemekten zayiat verdiğimizde Tanrı yüceltilir mi? Bir baskı çağında, zihnin veya bedenin çöküşü çok tanıdık hale geldiğinde, Tanrı'nın seçtiği bir orucun fiziksel (ruhsal olduğu kadar) değeri de bir miktar önemli hale gelir. İşte sağlık ve şifa için, zihnin ve bedenin yenilenmesi için, üzerinde daha fazla düşünmemiz gereken ilahi bir hüküm."

Cesaret, canlılık, enerji, dayanıklılık, zevk ve canlılık, istendiğinde yaratılabilecek zihinsel durumlar değil, fiziksel bir durumun zihinsel ifadesidir. Mukaddes Kitap bize, "Cennetin krallığı içimizdedir" der. Oruç, beyin de dahil olmak üzere vücuttaki trilyonlarca hücreyi arındırır. Beyin toksik zehirlerden arındığında zihin hem psikolojik hem de ruhsal olarak özgürleşir. Kaygılardan, can sıkıntısından, yalnızlıktan, gerilimden ve korkudan uzaktır. Hayatın tüm problemlerini karşılayabilir ve akıllıca, daha iyi kararlar verebilir. Daha fazla huzur, neşe bulabilir ve daha dolu, daha anlamlı, daha sağlıklı bir yaşam gerçekleştirebilir.

Oruç kesinlikle hiçbir olumsuz yan etkisi olmayan doğal bir sakinleştiricidir. Oruçla arınmış bir beyin, yapabileceğiniz diğer tüm yatırımlardan daha fazla kazanç sağlar. Bugün başlayın! Lütfen bu kitabın rehberiniz ve arkadaşınız olmasına izin verin! Oruç Mucizelerini kendiniz keşfedin!

Machine Translated by Google

12 Ş eye Zaman Ayırın

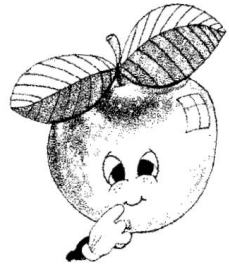
1. Çalış mak iç in zaman ayırın –
   baş arının bedelidir.
2. Düş ünmek iç in zaman ayırın –
   gücün kaynağ ıdır.
3. Oynamak iç in zaman
   ayırın – bu genç liğ in sırrıdır.
4. Okumak iç in zaman ayırın –
   bilginin temelidir.
5. İ badet iç in zaman ayırın – bu,
   hürmetin yoludur ve gözümüzden toprağ ın
   tozunu temizler.
6. Arkadaş larınıza Yardım Edin ve Eğ lenmeye Zaman
   Ayırın – bu mutluluğ un kaynağ ıdır.
7. Sevmek ve Paylaş mak iç in Zaman Ayırın
   – bu hayatın tek sırrıdır.
8. Hayal kurmak iç in zaman
   ayırın - ruhu yıldızlara bağ lar.
9. Gülmek iç in zaman ayırın –
   hayatın yüküne yardımcı olan ş arkı söylemektir.
10. Güzelliğ e zaman ayırın – o
    doğ ada her yerdedir.
11. Sağ lığ a zaman ayırın –
    hayatın gerç ek zenginliğ i ve hazinesidir.
12. Plan yapmak iç in zaman
    ayırın – ilk 11 ş eye zaman ayırabilmenin sırrı
    budur.

DOĞUM HAKINIZ

DOĞUM HAKINIZ

SAĞLIK

YETİ Ş Tİ RMEK



Bir ş eye sahip

Elma

Sağ lıklı Yaş am!

Ya Rabbi bana yolunu öğ ret ve
beni basit, düz bir yola ilet. – Mezmurlar 27:11

Machine Translated by Google

Sağ lık İ çin Egzersiz Yapın ve Yiyin

Bragg Sağ lıklı Yaş am Tarzının Keyfini Çıkarın
Bir Ömür Boyu Süper Sağ lık İ çin

Geniş anlamda, "Bütün İ nsan için Bragg Sağ lıklı Yaş am Tarzı" fiziksel, zihinsel, duygusal, sosyal ve ruhsal bileş enlerin bir birleş imidir. Bireyin çevresinde etkin bir ş ekilde iş lev görebilmesi, bu bileş enlerin bir bütün olarak ne kadar düzgün iş lev gördüğ üne bağ lıdır. Bütünleş miş bir kiş iliğ i oluş turan tüm nitelikler arasında tamamen sağ lıklı, fit bir vücut en çok arzu edilenlerden biridir. Hayatınızda daha fazla sağ lık, mutluluk ve huzur için bugünden hedeflerinize baş layın.

Bir kiş i tam bir kiş ilik olarak iş lev görüyorsa ve herhangi bir acı ya da rahatsızlık duymadan tamamen fiziksel olarak zinde olduğ u söylenir. Bu Acısız, Yorulmadan ve Yaş lanmayan bir bedene sahip olmaktır. Sağ lıklı bir duruş u sürdürmek için yeterli kas gücüne ve dayanıklılığ a sahipsiniz. Yaş amın ve çevrenin yüklediğ i görevleri baş arıyla yerine getirebilir, herhangi bir acil durumu tatmin edici bir ş ekilde karş ılayabilir ve "iş günü" bittikten sonra dinlenme ve sosyal sorumluluklar için yeterli enerjiye sahip olabilirsiniz. Uyarıcılar, uyuş turucular veya alkolün yardımı olmadan günlük yaş amın yorgunluğ undan ve stresinden hızla kurtulmak için vücut gücüne (Vital Force) sahipsiniz. Geceleri doğ al ş arjlı uykunun keyfini çıkarabilir ve sabahları yeni günün zorluklarına karş ı zinde ve tetikte uyanabilirsiniz.

Vücudu tamamen sağ lıklı ve formda tutmak, bilgisiz veya dikkatsiz birinin iş i değ ildir. Vücudun ve sağ lıklı bir yaş am tarzının anlaş ılmasını ve ardından uzun, mutlu bir yaş am için bu yaş am tarzını izlemeyi gerektirir. "Bragg Sağ lıklı Yaş am Tarzı"nın amacı, bedeninizin, zihninizin ve ruhunuzun eksiksiz, dengeli bir vücut sağ lığ ı için gençleş mesine yönelik olasılıkları uyandırmak, içinizde yeniden doğ maktır. Bu, elinizin altında, bu yüzden ertelemeyin, bugün baş layın. Her gün dualarımız ve kalplerimiz, tüm sağ lığ ınız için besleyici, ş efkatli sevgi ile kalbinize ve ruhunuza dokunmak için dış arı çıkıyor!Sevgiyle, Sağ lık Dostlarınız,

Patricia Bragg ve Paul C. Bragg

Sevgili dostum, her ş eyden önce senin refah içinde olmanı ve ruhun refah içinde olduğ u gibi sağ lıklı olmanı diliyorum. – 3 Yuhanna 2

Machine Translated by Google

Yeme Bilimi

Süper Sağlık İçin

"Gücümüzü korumak için" yememiz gerektiği çoğu insanın ortak görüşüdür. Bu yiyecek ve güç ilişkisi, insanın bilinçaltına o kadar yerleştirilmiştir ki, günde 3 kez ağır, zengin yiyecekler yemesi gerektiğini hisseder... "Kaburgalara yapışan bir şey." Büyük bir iştahı olan bir kişi, yanlışbir şekilde sağlıklı bir insan olarak düşünürler. Hasta olan birini tanıyorsak, oturup yemek alabildikleri zaman her zaman teşvik ediliriz.

Yemeğin değeriyle ilgili uzun çalışmam ve araştırmam sırasında, beslenmeyi alışılmış yemekten daha fazlası olarak görmeye başladım. Açlığı bastırmak için mideye konan herhangi bir şeyle vücut beslenebilir. Bununla birlikte, vücut yediğimiz yiyeceklerden oluştuğu için yemek hayatımızda önemli bir rol oynar. Besinlerle ya güçlü, hastalıksız, genç hücreler oluştururuz ya da hasta hücreler oluştururuz... bizi gerektiği gibi desteklemeyen hücreler. Bu yüzden her zaman sağlıklı vücut dokusuna dönüşen sağlam, güçlü hücreler oluşturan yiyecekler yemeliyiz. Bolca beslenen, ancak iyi beslenmekten çok uzak olan birçok insan görüyoruz! Vücutlarına bol miktarda yiyecek girmesine rağmen cilt ve kas tonusu zayıftır ve sağlık ve enerjiden yoksundurlar.

Erken tarihimizin bir döneminde, yiyeceklerimizin yalnızca Doğa Ana'dan geldiği, işlenmemiş ve toksik kimyasallar içermediği zamanlarda, vücudumuzun ihtiyaç duyduğu yiyecek türüne doğal bir çekiciliğimiz vardı. Yaşam için yiyecek seçimimizde üstün bir duyarlılığımız vardı. Yani bize ne yememiz gerektiğini söyleyen bir iç ses vardı. Doğadaki hayvanların da sahip olduğu, Allah vergisi bir içgüdü diyebiliriz. Eski zamanlarda Yunanlılar ve Romalılar gibi doğal olarak sağlıklı, güzel örneklerdik.

Machine Translated by Google

Dünya Sağlık İçin Tropikal Bir Cennetti

İnsanın, tüm vücudunun güneşin nazik, iyileştirici ışınlarıyla beslendiği doğal bir cennet olan tropik bölgelerden geldiğine inanıyorum. Cildin güneş ışığına tepki olarak üretilen D vitaminine ihtiyacı olduğunu biliyoruz. Cildin A vitaminine ihtiyacı olduğunu da biliyoruz.

Ama günümüzde insan vücudu o kadar yozlaşmış, o kadar mukus, asit toksinleri, mineral ve vitamin eksiklikleri ile dolmuş tur ki, güneşte çok fazla zaman geçiremez hale gelmiş tir. Güneşe maruz kalmaktan her türlü cilt rahatsızlığını geliştiren ve daha sonra suçu güneş ışığına atan birçok insan var. Güneş, cildin altındaki kirleri dışarı çeker - sizi arındırmaya çalışır. Cilt kanserleri toksik hücrelerden kaynaklanır. Bu, oruç/temizlik detoks programınızı yapmak için daha fazla neden!

Adam, sert sabunların, kimyasal losyonların ve kremlerin aşırı kullanımıyla cildine zarar verdi. Su ve sert fırça kiri çıkaramadığında ellerimi yıkamak dışında, yıllardır vücudumda sabun kullanmıyorum.

İnsanın orijinal evi olan tropik cennette, diyetinin bol miktarda çiğ meyve ve sebzeden ve ayrıca her çeşit çiğ fındık ve tohumdan oluştuğuna inanıyorum. İnsanın bu doğal diyetle 900 yıl yaşayabildiğine inanıyorum . Sindirim sistemi doğal beslenmesine mükemmel bir şekilde uyum sağladı. İnsan, özyapısında öldürme silahına sahip değildir. Bu nedenle, bu dünyanın tropik bölgelerinde yaşayan ilk insanların kesinlikle vejetaryenler olduğuna inanıyorum.

Bugün insanlar klimalı, hava geçirmez evlerde yaşıyor. Kirli hava soluyarak vücudumuzu temiz havadan uzaklaştırırız. Kimyasal olarak arıtılmış su içiyoruz ve ilk insanların zevk aldığı kadar fiziksel egzersiz yapmıyoruz. Amerikan insanının bugün 78 yıllık bir yaşam beklentisi varken, büyük selden önceki erkekler 900 yıl kadar yaşamış olabilir . Tropik cennetimizi kaybettik. Bugün insan, zehirli şehirlerinde yaşıyor, zehirli suyunu içiyor, kirli havayı soluyor ve zehirli topraklarda yetişen, zehir serpilmiş ve yarı olgunlaşmış yiyecekleri yiyor. Yaşam koşullarımız çarpıcı bir şekilde değişti, ancak kayıp Cennet Bahçemiz için yakınmaktan fazlasını yapmalıyız. Gerçekle tüm çirkinliğiyle yüzleşmeliyiz.

Machine Translated by Google

Alkali Diyette Sağlıklı Tutun Lütfen bu

yeme programının size uygarlık gıdasının sunabileceği en iyi beslenmeyi sağlamak için tasarlandığını anlayın. Aynı zamanda aşağıdaki önerilen menüler de temizlik ve arınma içindir. Yani tüm organik meyve ve sebzelere sadece koruyucu besinler olarak değil, mineraller, vitaminler, enzimler ve değerli besinlerle dolu besinler olarak bakmalısınız. Yüksek oranda alkali olan yiyecekler, alkali ve asit seviyenizi dengede tutmanıza yardımcı olacaktır.

Pek çok karşıt görüş olduğu için beslenme üzerine çalışan birçok kişinin kafası karışıyor. Bazı beslenme uzmanları yüksek proteinli bir diyet önermektedir. Bazıları düşük karbonhidratlı bir diyeti teşvik eder. Çiğ meyve, vejeteryan veya lakto-vejetaryen beslenmeyi destekleyen beslenme uzmanları var. Her otorite onun en iyi diyet olduğunu söylüyor. Beslenme alanında her bilim insanının görüşüne saygı duyarım. Bu sonuçlara çalışma, araştırma ve gözlem yoluyla varmıştır. Günümüz modern uygarlığının ödü, cansız, demineralize, işlenmiş, püskürtülmüş ve boş kalorili ticari fast abur cuburları ortadan kaldırmak söz konusu olmadıkça, mutlak beslenme yasaları koymanın imkansız olduğuna inanıyorum.

Bugün 200'den fazla yiyecek seçeneğimiz var. Bu yiyeceklerin etrafında sağlıklı, lezzetli ve yeterli bir diyet oluşturabilirsiniz. Oruç tuttukça ve arındıkça vücudunuzu arındıracaksınız. Ayrıca vücudunuzu temizlerken, vücudunuzun kendisi de doğal olarak sağlıklı gıda seçimleri yapmanız için size rehberlik edecektir. Ana şey, modern medeniyetin sapkın yiyeceklerini ortadan kaldırmaktır. Bu, ne yediğiniz kadar ne yememeniz gerektiğiyle ilgili bir soru değildir. Bu kitabın 237. sayfasında size kaçınılması gereken yiyeceklerin listesini verdim. Eski bir klişe var, "Bir adam ya 40'ında kendi doktorudur ya da aptaldır." Burada şunu söylemeliyim ki, 30 yaşında kendi vicdani sağlık kaptanı olmayan herhangi bir kişinin çok yakında çok ciddi fiziksel problemlerle karşılaşacağına inanıyorum!

Herkes kendi bilge doktoru olmalıdır.
Doğa Ana'ya yardım etmeli ve ihlal etmemeliyiz. – Voltaire

Toksinlerin vücutta birikmesi yaşlanmayı hızlandırır. Toksinlerin ortadan kaldırılması, yenilenme kapasitesini uyandırır. Toksinler tanımlanmalı ve vücudunuzdan atılmalıdır. Oruç, Tabiat Ana'nın ve Tanrı'nın temizleme mucizesidir.

Machine Translated by Google

Aktivite Hayati Gücünüzün Enerjisinden Yararlanır Fiziksel ve

zihinsel aktivitemiz büyük ölçüde Hayati Gücümüzden (vücudun güç kuvveti) yararlanır. Her birimizin farklı talepleri var. Benim durumumda, kendimi fiziksel olarak zorluyorum çünkü aktiviteden hoşlanıyorum. Ben de zihinsel aktiviteden zevk alıyorum. Problemleri severim ve onları çözmenin zorluğundan zevk alırım. Fiziksel ya da zihinsel olarak yumuşak bir hayat yaşamıyorum. Bir erkek olarak ruhsal ışık, rahatlık, sükunet ve dinginlik ararım. Bütün bunlar Hayati Gücümün enerjisini alıyor. Fiziksel aktivite bir tür enerji alır, zihinsel görevler başka bir tür enerji gerektirir ve ruhsal uğraşlar başka tür bir enerji kullanır.

Beslenme konusunda basit cevaplar verilemez. Beslenme uzmanı birçok hayati bilgi verebilir, ancak sizin için yiyemez veya sizin için yiyecekleri sindiremez veya sizin için yiyecekleri ortadan kaldıramaz. Patricia ve benim yediklerimiz sizin ihtiyaçlarınıza, beğenilerinize veya beğenmediklerinize uymayabilir. Ortalama bir insanın canı çektiği ve arzuladığı kadar yemek yemiyoruz.

Her kar tanesi farklı olduğu için her insan benzersizdir. Sizi hızlı değişimlere ikna etmeye çalışmıyorum. Ancak üstün sağlık istiyorsanız, basit, doğal sağlıklı yiyeceklerden oluşan bir diyet yemelisiniz. Size çiğ yemek yiyen, katı bir vejetaryen, lakto-vejetaryen veya karışık yemek yiyen biri olmanızı söylemeyeceğim. Oruç tuttukça ve bir iç ses olan bedeninizi arındırdıkça, doğal içgüdü yavaş yavaş kendini gösterecektir. Son derece rafine bir diyetten, bir gecede %60 çiğ meyve, salata, sebze, kepekli tahıllar, şifalı otlar vb. içeren sağlıklı bir doğal diyete hızla geçebileceğinize inanmıyorum .

Tabiat Ana ani sarsıntılarda iyileşmez. Yıllarca belli bir düzende yediniz ve sindirim ve hayati organlarınız bu sağlıksız diyete uyum sağladı. Yavaş hareket etmelisin. Oruç tutarak ve 9 doğal doktorun emirlerine bağlı kalarak vücut arındırarak , Patricia ve ben ve ayrıca milyonlarca takipçimizle aynı süper sağlığın tadını çıkaracaksınız. Zamanla içgüdüsel olarak sağlıklı, doğal yiyecekleri seçeceksiniz.

Ortalama bir kalp, en iyi arkadaşınız, vücudunuzu beslemek için 100.000 kez atar ve 2.000 galon kan pompalar . 70 yılda bu, 360 milyondan fazla (sadık) kalp atışı anlamına gelir. Lütfen kalbinize iyi bakın ve uzun, mutlu ve sağlıklı bir yaşam için Bragg Sağlıklı Yaşam Tarzını yaşayın!

Veranda veya pencere kenarındaki saksılarda otlar yetiştirmek kolaydır. Daha sonra gerektiğinde taze olarak toplayabilirsiniz. Neredeyse pişirdiğiniz her şeyde otlar kullanın!

Machine Translated by Google

Dengeli, Doğal Beslenmeye Doğru Çalışın

Bir gün taze çeşitsağlıklı salata yiyip ertesi gün sağlıksız yüksek yağ, şeker, tuz, rafine, toksik yemek yiyemezsiniz. Beslenmeniz tutarlı olmalı! Ne demek istediğimi açıklayayım. Et yiyorsanız, haftada 3 defadan fazla yemeyin. Yumurta yerseniz, haftada 4'ten fazla yemeyin. Süt içiyorsanız, diğer tüm süt ve et ürünleriyle birlikte yavaş yavaş diyetinizden çıkarmalısınız. İnsan, sütten kesildikten sonra sütüne yapışan ve başka bir canlının sütünü içen tek varlıktır. Aşağıdaki web'e bakın.

İyi bir beslenme programı oluşturmak, merdiven çıkmak gibidir. İlk basamak var - uygarlığın tüm cansız, ticari, ölü gıdalarının ortadan kaldırılması.
Bu, tüm sağlıksız içeceklerin - kahve, çay, alkol, alkolsüz içecekler ve kimyasal suların - ortadan kaldırılması anlamına gelir.
Günlük yediğiniz hayvansal ürünleri, yumurtaları ve süt ürünlerini ortadan kaldırmak veya yavaş yavaş azaltmak anlamına gelir.
Bu, toplam çiğ gıda miktarı diyetinizin %60 ila % 70'i arasında olana kadar diyetinize daha fazla çiğ organik meyve ve sebze eklemek anlamına gelir. Daha önce de belirttiğim gibi, diyete daha fazla meyve ve sebze eklerken, vücudunuzu derinlemesine temizlerken dikkatli hareket etmelisiniz.

Medeniyetin cansızlaştırılmış gıdalarının atıldığı ve diyete daha fazla çiğ meyve ve sebze eklenmesinin yapıldığı bu dönem, temizlik "geçiş diyeti" olarak bilinir.
Çoğu insan, çocukluktan ölüme kadar, ağırlıklı olarak asit tarafında olan bir diyetle yaşar. Bu asit otointoksikasyona neden olur ve bu toksik madde vücutta ağrılara, sızılara ve dejenerasyona neden olur. Bu nedenle, et, yumurta, rafine beyaz ekmek, spagetti, kraker, kurabiye, hamur işleri vb. gibi ağırlıklı olarak ağır pişmiş yiyeceklerden oluşan bir diyet yapıyorsanız, yavaş yavaş daha fazla çiğ meyve ve sebze eklemeniz konusunda sizi tekrar uyarmama izin verin. . Her haftalık oruçtan sonra, daha fazla çiğ meyve, salata, yeşillik ve çiğ sebzelerin tadını çıkarabilecek ve isteyebileceksiniz, çünkü oruç vücudunuzu arındırıyor!

Amerika Birleşik Devletleri'nin herhangi bir yerinde bugün piyasada pestisit kalıntısı içermeyen hiçbir süt yoktur. – Kongre oturumundan bilgi.
Web'e bakın: www.notmilk.com

Machine Translated by Google

sadık bir ş ekilde oruç tuttuktan sonra, diyetinize en az % 40 daha fazla çiğ meyve ve sebze ekleyebileceksiniz. Bu çiğ gıdaların arındırıcılar, temizleyiciler ve detoksifiye ediciler olduğ unu unutmayın. Bu meyve ve sebzeler çok fazla güneş ışığ ı içerir. Eski zehirli zehir ceplerini kazıyorlar ve onları dış arı atıyorlar. Iş ıltılı Sağ lığ ın üstün durumunu bu ş ekilde elde edebilirsiniz!

Artık içinizi temiz ve sağ lıklı tutacaksınız.

İ nsanlar Bragg Sağ lık Haçlı Seferlerinde sık sık "Bana mükemmel diyeti ver" diye soruyorlar. Bunu yapamayız çünkü yemek yemek çok kiş isel bir doğ aya sahiptir - o kadar çok hoş landığ ı ve hoş lanmadığ ı ş eyler vardır ki bir bireye yalnızca kitaplarımız aracılığ ıyla tavsiyede bulunabiliriz. Size sadece bu kitapta yer verdiğ imiz menüleri ve yemek listelerini tekrar okumanızı ve incelemenizi tavsiye edebiliriz, böylece size hitap eden ve sağ lığ ınıza fayda sağ layacak yiyecekleri bulabilirsiniz. (Günlük bir sağ lık günlüğ ü tutun.)

Beslenme, tüm temel öğ elerin ayrı halkalar olduğ u bir zincir gibidir. Zincir zayıfsa veya herhangi bir noktada kırılırsa, tüm zincir baş arısız olur. Sağ lıklı beslenme için gerekli olan 40 madde varsa ve bunlardan biri eksikse, beslenme, bağ lantıların yarısı eksik olduğ unda olduğ u kadar gerçekten baş arısız olur. Herhangi bir öğ enin (veya birkaç öğ enin) eksikliğ i, sağ lıksızlığ a ve hatta ölüme neden olabilir. Herhangi bir öğ enin yetersiz miktarı, bu özel eksikliğ e karş ı en savunmasız olan hücrelere ve dokulara rahatsızlık vermek için yeterlidir. Her öğ ünde veya her gün her eş yanın gerekli miktarda verilmesi gerekli değ ildir, çünkü vücudumuz her zaman bir miktar rezerv taş ır.

Yedekler kaybolur kaybolmaz, büyük ya da küçük olsun, yeniden doldurulmaları gerekir.

İ ş te günlük diyetinizi oluş tururken seçebileceğ iniz bazı sağ lıklı yiyecekler. Günlük beslenmenizi bir, iki veya üç öğ üne bölebilirsiniz. Daha önce de belirttiğ im gibi ben kahvaltı yapmam ya da bir gazoz ya da bir kase taze meyveye kahvaltı diyorsanız kahvaltım meyvedir. Bu uygulamayı herkese tavsiye etmiyorum; bazı insanlar büyük bir kahvaltının ve küçük bir öğ le yemeğ inin tadını çıkarır. Herkesin arzuları farklıdır. Kahvaltıya ihtiyacımız olmadığ ını hissediyorum ve konumumu tam olarak açıkladım. (Okuyun, sizin için en iyisini yapın ve günlük bir günlük tutun.)

Machine Translated by Google

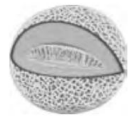
Meyve – İ nsan İ çin En Sağ lıklı Besin

Meyveye önem verdiğ im için taze meyve listesiyle baş layacağ ım. insanın ödül yemeğ i olarak. Taze meyve veya güneş te kurutulmuş meyve konservesi tek baş ına yemek olarak kullanılabildiğ i gibi tatlı olarak da kullanılabilir.

Organik Meyve – İ nsanın Ödül Yiyeceğ i

Elma

Kayısı (taze ve kuru)
Avokado
Muz (taze ve kurutulmuş)
Yaban



mersini Kavun
Casaba Kavun
Kiraz Kızılcık
Crenshaw Kavun
İ ncir (taze ve

kurutulmuş)
Greyfurt
Üzüm (taze ve kurutulmuş)
Ballı Kavun Kivi

Kamkatlar
Limonlar ve Limonlar

mangolar
nektarin

portakal

Papayalar
Ş eftaliler
Armutlar
Ananas (taze ve kurutulmuş)
Erik
Kuru erik (taze ve kuru)
Ahududu
Çilekler
Domates
Karpuz

Not: Kurutulmuş meyvelerin kükürtsüz olduğ undan emin olun! Daha da iyisi, satın al Kurutucu ve kendi lezzetli kurutulmuş organik meyvenizi yapmanın tadını çıkarın.

Ham, Tuzsuz Kuruyemiş ve Tohum Listesi

Kuruyemiş ve tohumlar protein, yağ , lif ve mikro besinler. Fıstık ve tohumlardan 2 tanesini seç ebilirsiniz . bir yemek planlarken (kabuk içinde satın alın - daha taze ve daha iyi). Proteininiz için fındık veya tohumların tadını çıkarın. eğ er varsa hassas diş etleri veya güvenilmez protezler, o zaman kolaylaş tırmak için bir elektrikli kahve değ irmeni satın alın. fındık ve tohumları çiğ neyin, özümseyin ve sindirin.

Badem
Brezilya Fıstığ ı
Kaju Fıstığ ı Kestane
Fıstığ ı Fındık
Fıstığ ı Kenevir
Tohumu, kabuğ u

çıkarılmış Not: Fındıkların

makademyalar
cevizler
Çam fıstığ ı
kabak çekirdeğ i
Susam taneleri
Ay çekirdeğ i
Ceviz

çoğ u çiğ veya hafif kavrulmuş ve tuzsuz olarak yenilmeli veya fındık haline getirilmelidir. tereyağ ı, fındık sütü vb. Tazeliğ ini korumak için kabuklu kuruyemiş leri almak en iyisidir.

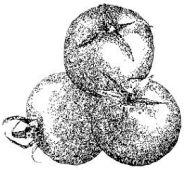
Machine Translated by Google

Organik Sebzeler – Arındırıcılar ve Koruyucular

Mükemmel sağ lıklı yemeklerinizi planlarken, salatanız iç in ç iğ sebzeler bu listeden. İ ç in günün en büyük öğ ünü, 1 yeş il ve 1 tane seç melisiniz. sarı sebze veya baş ka 2 sebze seç ebilirsiniz piş miş sebzeleriniz iç in bu listeden:

yonca filizi
enginar
Kudüs Enginar
Kuş konmaz
Pancar
Fasulye filizi
Brokoli
Brüksel lahanası
lahana
Havuç lar
Karnabahar
Kereviz
Frenk soğ anı
yakalar
Mısır
Salatalıklar
Karahindiba yeş illikleri
Patlıcan
Hindiba
escarole
Sarımsak
Yeş il bezelye
Baş ka

Alabaş
Pırasa
Marul
Hardal yeş illiğ i
Bamya
Soğ anlar
İ stiridye Bitkisi
Yaban Havuç ları
Biberler
Patates
patates - tatlı
Turp
Arpacık
Ispanak
ç alı fasulyesi
Squash - birç ok ç eş it
isviç re pazı
Domates
Ş algam
Ş algam
Buğ day Otu
Su teresi
yer elması



Fasulye ve Bakliyat

Baklagiller insanlığ ın en eski yiyeceklerinden biridir. Bunlar herkesin tadını ç ıkarabileceğ i sağ lıklı, doyurucu yiyecekler. onlar zengin bitkisel proteinler, özellikle soya fasulyesi. (bkz. sayfa 233)

Fasulye (her ç eş it)
Garbanzo Fasulye
mercimek
Lima fasulyesi
Bölünmüş bezelye
soya fasulyesi

"Vejetaryen" kelimesi "sebze" kelimesinden değ il, Latince "homo" kelimesinden türetilmiş tir. vegetus, Romalılar arasında güç lü, sağ lam, tamamen sağ lıklı bir adam anlamına gelir!

Mucizeler rehberlik ve dua yoluyla her gün gerç ekleş ebilir! -Patricia Bragg

Machine Translated by Google

Doğ al Tatlandırıcı Ajanlar

İ ş te bazı doğ al tatlandırıcılar, unutmayın
konsantre ş ekerler ve idareli kullanılmalıdır:

Bal - çiğ , piş memiş
%100 Akç aağ aç Ş urubu B Sınıfı Pekmez – kükürtsüz
Arpa maltı
pirinç ş urubu
Tarih Ş eker – tarihlerden itibaren
Ş eker pekmezi
Meyve Suları (Konsantre)

Ş eker hastaları kullanımı: Stevia (bitki), Agave ş urubu (kaktüs)

Doğ al Yağ lar

Bu yağ lar doymamış ve izin verilebilir, ancak yine de
idareli. Etiketleri okuyun: sert iç eren yağ ları reddedin
kokuş mayı önlemek iç in kimyasallar. Sağ lık mağ azalarında bulunan
soğ uk preslenmiş veya expeller preslenmiş yağ lar en iyisidir.

Bragg Organik Zeytinyağ ı ve Organik Macadamia Yağ ı
Keten tohumu yağ ı Mısır yağ ı
Kenevir Yağ ı Susam Yağ ı
Aspir Yağ ı Avokado Yağ ı
Soya Yağ ı Ceviz Yağ ı
Ayç iç ek Yağ ı Badem Yağ ı

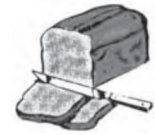
Doğ al Organik Tam Tahıllar, Unlar ve Tahıllar

Bu organik %100 tam tahıllar sağ lık iç in en iyisidir.

Yemek piş irmek, ekmek ve hamur iş leri yapmak ve tahıl gevrekleri ile birlikte kullanın.
Tahıllar haftada 3 defadan fazla yenilmemelidir.

ağ ır fiziksel emek veya ağ ır spor eğ itimi yapmadığ ınız sürece.
Mısır gevreğ inizde doğ al tatlandırıcılardan herhangi birini kullanabilirsiniz.
ajanlar ve Rice Dream, badem veya soya sütleri.

Tam Buğ day, ağ artılmamış Çavdar
Bütün Arpa Keten
Darı Kinoa



Mısır Unu -Sarı, Beyaz ve Mavi Amaranth
Yulaf - çelik kesilmiş yulaf (bir Bragg favorisi)
Kahverengi Pirinç - tüm doğ al ve rafine
karabuğ day
Bulgur

edilmemiş Pirinçler iyidir - uzun ve kısa taneli, Basmati ve Yabani Pirinç.

Bal iş tahı açar, bilgelik de öyle! Sen ne zaman
bilge olmanın tadını çıkar, senin iç in umut var! – Atasözleri 24:13-14

Machine Translated by Google

Örnek Sağlık Menüleri

Günde 3 öğün yemek yemeye alışanlar için – işte bazı öneriler:

Öneri 1: Kahvaltı Egzersiz, esneme vb.
sonrasında Bragg Pep İçecek (sayfa 230) veya biraz taze meyve yiyin.
İsteğe bağlı, meyve tepeli sıcak yulaf ezmesi veya tam tahıllı tahıl veya dilimlenmiş muz tepeli soğuk organik granola, bal veya akçaağaç şurubu ile tatlandırılır ve istenirse Rice Dream veya soya sütü eklenir. Bal ile tatlandırılmış bitki çayı (isteğe bağlı).

Öğle

Yemeği Çiğ sebze salatası. Bir kase sebze çorbası. Tatlı için taze meyve.

Akşam

Yemeği Çiğ sebze salatası. Bitkisel protein, fasulye, tempeh, soya veya tofu seçimi. İki pişmiş sebze. Soya yoğurdu (isteğe bağlı) ve tam tahıllı kurabiye ile tatlı için taze meyve .

Öneri # 2: Kahvaltı Bragg Pep İçecek.
Tam tahıllı kepekli muffin ile isteğe bağlı. Kahvaltıda Pep Drink'imizi tercih ediyoruz - enerji ve beslenme için süper ve sindirim sisteminizi aşırı yüklemez!

Öğle

Yemeği Küçük çeşit sebze salatası, çorba veya sebzeli bahçıvan burgeri veya buğulanmış kabak veya sarı kabak. Tatlı için taze meyve.

Akşam

Yemeği Çiğ sebze salatası. (Salata ve sos tarifi sayfa 231). Salata sosunu idareli kullanın ve buzdolabında saklayın. Kahverengi pirinç ve tofu ile doldurulmuş yeşil biber. Pişmiş taze sebze seçimi. Tatlı için - taze meyve, soya yoğurdu ve 2 hurma.

Öneri # 3: Kahvaltı Bragg Pep İçecek
veya taze veya kükürtsüz haşlanmış meyve veya taze, verimli yumurta, iki dilim tam tahıllı tost (bazen tam tahıllı veya mavi mısır kreplerinin veya waffle'ların tadını çıkarabilirsiniz).

Öğle

Yemeği Çiğ sebze salatası, koçanda mısır veya kahverengi pirinç ve mercimek güveç (tarif s. 231). Tatlı için taze meyve.

Akşam

Yemeği Çiğ sebze salatası. Bitkisel protein yemeği. Fırında patates, kabak veya patlıcan veya domatesli buğulanmış yeşillik.
Çid – taze meyve ve soya yoğurdu (isteğe bağlı) veya sağlıklı elmalı turta.

Machine Translated by Google

Çok Çeş itli Sağ lıklı, Sağ lıklı, Lezzetli ve Besleyici
Gıdaların Tadını Çıkarın Menülerinizi oluş tururken yemeniz

ve kullanmanız iç in iyi sağ lık gıdaları olan 200'den fazla gıdayı listeledik . Bu yemek listesini gözden geç irmeniz, neyi sevdiğ inizi görmeniz ve menülerinizi kendinize ve ailenize göre oluş turmanız bizim tavsiyemizdir. Ayrıca cesur olun ve yeni sağ lıklı yiyecekler deneyin.

İ nsanlar belirli yiyecekler iç in o kadar güç lü arzular geliş tirmiş tir ki, bu yiyeceklerden vazgeç melerinin imkansız olduğ unu düş ünürler. Cansızlaş tırılmış gıdalardan değ il, bu listelerde görünen sağ lıklı gıdalardan bahsediyoruz. Mukaddes Kitap bize, Tanrı'nın Aden Bahç esi'nde ideal bir beslenme düzeni sağ ladığ ını söyler. Allah'ın söylediğ ini açıkç a söylüyor. . .

"Yeryüzünde tohum veren her bitkiyi ve tohumu meyvesi olan her ağ acı size veriyorum. Yemek iç in senin olacaklar."

– Yaratılış 1:29, Kutsal Kitap,

NIV Baş ka bir deyiş le, Tanrı insana sağ lık ve uzun ömür verecek bir diyet iç in meyveler, sebzeler, kabuklu yemiş ler, tohumlar ve tahıllar verdi. İ ncil'de bu diyeti yiyenlerin 900 yıl kadar yaş adıklarını okuyoruz. İ nsan, Tabiat Ana'nın basit gıdalarıyla yaş adıysa, üstün bir sağ lık ve tüm rahatsızlıklardan özgür ve uzun bir yaş am yaş adı.

Yıllar geç tikç e insan doğ al gıdasını değ iş tirmeye, iş lemeye ve rafine etmeye baş ladı. Ş imdi yediğ i birç ok yiyecek ödü, yiyeceksiz yiyecekler (sayfa 237). İ nsan doğ al gıdalarından ne kadar uzaklaş ırsa, baş ı o kadar belaya girerdi. Bol miktarda çiğ meyve ve sebze, düzgün piş miş sebzeler ve çiğ tuzsuz fındık ve tohumlarla yaş adığ ı sürece, daha uzun bir yaş am ve canlılık yaş adı. Sağ lıklı doğ al gıdalar, daha yüksek sağ lığ ı teş vik eden tek gıdalardır. Bunlar, sindirim sistemimizin bizi sağ lıklı tutmak iç in iş lemek, iş lemek ve kullanmak üzere yaratıldığ ı yiyeceklerdir.

Diyetinizi ne kadar doğ al yaparsanız, o kadar sağ lıklı olursunuz! Burada seç ebileceğ iniz 200 yiyeceğ iniz var. Bu yiyecekler ve sağ lıklı yaş am tarzınız ve oruç tutma programınız ile her zaman sağ lık ve zinde kalmamanız iç in hiç bir neden yok!

Machine Translated by Google

Bragg Sağlıklı Yaşam Tarzı için önemlidir. Sindirim sularını seyrelttiğ i için ana öğünlerinizde içecek içmek akıllıca değildir. Ancak gün boyunca bir bardak taze sıkılmış portakal, greyfurt, sebze suyu, Bragg Sirke ACV İçecek, bitki çayı veya sıcak bir fincan Bragg Liquid Aminos Broth (bir fincan sıcak damıtılmış su içinde 2 ila 1 çay kaşığı Bragg Liquid Aminos) denemek harikadır. – bunların hepsi ideal hazır içeceklerdir.

Bragg Elma Sirkesi Kokteyli – 1-2 çay kaşığı Bragg Organik ACV ve (isteğ e bağlı) çiğ bal, siyah üzüm pekmezi veya saf akçaağaç şurubunu 8 oz içinde karıştırın. damıtılmış veya arıtılmış su. Kalktıktan sonra, öğle ve akşam yemeklerinden bir saat önce bardağı alın (şeker hastasıysa tatlandırmak için 2-4 damla stevia kullanın).

Lezzetli Sıcak veya Soğuk Elma İçeceği – Suya 2 ila 3 çubuk tarçın ve 4 karanfil ekleyin ve kaynatın. 20 dakika veya daha fazla dik. Servis yapmadan önce Bragg Sirkesi ve tatmak için çiğ bal ekleyin. (Tarçın çubuklarını ve karanfilleri yeniden kullanın)

Bragg Favori Meyve Suyu Kokteyli – Bu içecek, sebze sıkacağımızda hazırladığımız tüm çiğ sebzelerden (lütfen unutmayın ki organik olan en iyisidir) oluşur: havuç, kereviz, pancar, lahana, domates, su teresi ve maydanoz, vb. Büyük arıtıcı, sarımsak, biz keyfini çıkarın ama isteğ e bağlı.

Bragg Favori Sağlık Smoothie "Pep" İçeceği – Sabah esneme ve egzersizlerinden sonra meyve yerine genellikle bu içeceğin tadını çıkarırız. Her zaman bir yemek olarak lezzetli ve güçlü bir şekilde besleyicidir: öğle yemeği, akşam yemeği veya işe, okula, spora, spor salonuna, yürüyüşe ve park veya dondurma için termos alın.

Bragg Sağlık Smoothie "Pep" İçecek

Aşağıdakileri blenderda hazırlayın, isterseniz daha soğuk isterseniz donmuş meyve suyu küpünü ekleyin; Seçim : taze sıkılmış portakal veya greyfurt suyu; havuç ve yeşillik suyu; şekersiz ananas suyu; veya 12 - 2 su bardağı saf veya damıtılmış su ile: 2 çay kaşığı spirulina veya yeşil toz, arpa, vb. 2 çay kaşığı çiğ buğday tohumu (isteğ e bağlı)

1 ila 2 muz, olgun 1 çay kaşığı soya proteini tozu 1 çay kaşığı ayçiçeği veya chia tohumu 1 çay kaşığı ham bal (isteğ e bağlı) 2 çay kaşığı vit C veya emer'gen-C tozu 2 çay kaşığı besin mayası 3 su bardağı soya yoğurdu veya tofu

1 yemek kaşığı keten yağı (veya bir yemek kaşığı keten tohumu öğütülür) 2 çay kaşığı lesitin granülleri 2 çay kaşığı pirinç kepeği 2 çay kaşığı pisilyum kabuğu tozu (isteğ e bağlı) 2 hurma, çekirdeksiz (isteğ e bağlı)

İsteğ e bağlı: 8 kayısı (güneşte kurutulmuş, kükürtsüz) gece boyunca arıtılmış suda veya şekersiz ananas suyunda kavanozda bekletin. Birkaç gün yetecek kadar ıslatıyoruz, buzdolabında tutuyoruz - ayrıca soya yoğurduyla da lezzetli. Mevsimlik organik taze meyveler ekleyin: muz yerine şeftali, çilek, çilek, kayısı vb. Kışın elma, kivi, portakal, tangelos, hurma veya armut ekleyin ve taze yoksa şekersiz, dondurulmuş organik meyveleri deneyin. 1'den 2'ye kadar porsiyonlar.

Patricia'nın Lezzetli Sağlık Patlamış Mısır

Taze patlamış organik patlamış mısır kullanın (hava patlatıcı kullanın). Patlamış mısırın üzerine Bragg Organik Zeytinyağı veya keten tohumu yağı veya eritilmiş tuzsuz tereyağı deneyin ve birkaç sprey Bragg Sıvı Amino ve Bragg Elma Sirkesi ekleyin Evet; lezzetli! Şimdi besin mayası (lg.) gevreği serpin. Çeşitlilik için bir tutam İtalyan veya Fransız otları, kırmızı biber, hardal tozu veya taze ezilmiş sarımsak ile yağ karışımını deneyin. Ekmek yerine servis yapın!

Machine Translated by Google

Bragg Mercimek & Esmer Pirinç Güveç, Burger veya Çorba Jack LaLanne'in Favori Tarifi

14 oz pkg mercimek, piş memiş 12 su bardağ ı kahverengi organik pirinç, piş memiş
4 - 6 havuç, doğ rayın 1" tur 3 kereviz 4 diş sarımsak, doğ rayın (isteğ e bağ lı)
sapı, doğ rayın, (isteğ e bağ lı) 2 soğ an, 1 ç ay kaş ığ ı Bragg Sıvı Amino
doğ rayın, (isteğ e bağ lı) 2-3 litre, 4 ç ay kaş ığ ı İ talyan otları (kekik, fesleğ en vb.)
damıtılmış su 2 tatlı kaş ığ ı Bragg Organik Sızma Zeytinyağ ı

Mercimek ve pirinci yıkayıp süzün. Tahılları büyük paslanmaz çelik tencereye yerleş tirin. Ekle
su, kaynatın, ısıyı azaltın, ardından sebzeleri ve baharatları ekleyin.
tahıllar ve 30 dakika piş irin. İ stenirse, son 5 dakika taze ekleyin
veya servis yapmadan önce konserve (tuzsuz) domates. Lezzetli garnitür için ekleyin
Bragg Aminos, kıyılmış maydanoz ve besin mayası (büyük) pullarının spreyi.
Burgerler için ezin veya karış tırın. Çorba için daha fazla su ekleyin. 4 ila 6 kiş iliktir .

Bragg Çiğ Organik Sebze Sağ lık Salatası

2 sap kereviz, doğ ranmış 1 2 su bardağ ı kırmızı lahana, doğ rayın
dolmalık biber ve tohumlar, doğ ranmış 2 su bardağ ı yonca veya ayçiçeğ i filizi
2 salatalık, 2 taze soğ anı ve yeş illikleri dilimleyin, doğ rayın
2 havuç, rendelenmiş 1 ş algam, rendelenmiş
1 çiğ pancar, rendelenmiş 1 avokado (olgun)
1 su bardağ ı yeş il lahana, 3 domatesi orta boy doğ rayın

Çeş itlilik için organik çiğ kabak, ş ekerli bezelye, mantar, brokoli ekleyin,
karnabahar, (siyah zeytin ve makarnayı deneyin). Sebzeleri doğ rayın, dilimleyin veya rendeleyin
boyut çeş itliliğ i için iyi ila orta. Sebzeleri karış tırın ve yatağ ın üzerine servis yapın.
marul, ıspanak, su teresi veya doğ ranmış lahana. zar avokado &
domates ve sos olarak servis yapın. Taze sıkılmış seçenekleriyle servis yapın
limon, portakal veya pansuman ayrı ayrı. Servis yapmadan önce salata tabaklarını soğ utun.
Sıcak yemekleri servis etmeden önce her zaman salata yemek en iyisidir. 3'ten 5'e kadar hizmet vermektedir .

Bragg Sağ lık Salata Sosu

2 su bardağ ı Bragg Organik Elma Sirkesi 2 ç ay kaş ığ ı Bragg Sıvı Amino
1-2 ç ay kaş ığ ı organik ham bal 3 su 1-2 diş sarımsak, kıyılmış
bardağ ı Bragg Organik Zeytinyağ ı veya aspir, soya, susam veya keten yağ ı ile karış tırın
1 yemek kaş ığ ı taze otlar, kıyılmış veya bir tutam İ talyan veya Fransız kuru otları

Malzemeleri blender veya kavanozda karış tırın. Kapalı kavanozda soğ utun.

LEZZETLİ BİR TKİ SEL SİR KE İÇİN: Bir litrelik kavanoza 3 su bardağ ını sıkıca koyun.
paketlenmiş , ezilmiş taze fesleğ en, tarhun, dereotu, kekik veya herhangi bir taze
istenilen otlar, kombine veya tek tek. (Kuru otlar ise 1-2 ç ay kaş ığ ı ot kullanın.)
Ş imdi Bragg Organik Elma Sirkesi ile örtün ve saklayın
iki hafta ılık bir yerde, sonra süzün ve soğ utun.

Bal – Kereviz Tohumu Salatası

4 ç ay kaş ığ ı kuru hardal 1 su bardağ ı Bragg Organik Elma Sirkesi
4 ç ay kaş ığ ı Bragg Liquid Aminos 2 su bardağ ı Bragg Organik Sızma Zeytinyağ ı
4 ç ay kaş ığ ı kırmızı biber 2 küçük soğ an, kıyılmış
Tatmak için 2-3 yemek kaş ığ ı çiğ bal 3 yemek kaş ığ ı kereviz tohumu

Malzemeleri blender veya kavanozda karış tırın. Kapalı kavanozda soğ utun.

Machine Translated by Google

Gıda ve Ürün Özeti

Bugün, gıdalarımızın çoğu yüksek oranda işlenmiş veya rafine edilerek temel besin maddeleri, vitaminler, mineraller ve enzimlerden mahrum bırakılıyor. Birçoğu ayrıca zararlı, toksik ve tehlikeli kimyasallar içerir. En iyi beslenme uzmanlarının, doktorların ve diş hekimlerinin araştırma bulguları ve deneyimleri, cansızlaştırılmış gıdaların kötü sağlık, hastalık, kanser ve erken ölümün başlıca nedeni olduğunun keşfedilmesine yol açmıştır. Son 70 yılda kalp hastalığı, artrit ve diş çürüğü gibi dejeneratif hastalıklardaki muazzam artış bu inancı doğrulamaktadır. Bilimsel araştırmalar, bu rahatsızlıkların çoğunun önlenebileceğini ve diğerlerinin bir kez kurulduktan sonra beslenme yöntemleriyle durdurulabileceğini ve hatta tersine çevrilebileceğini göstermiştir.

Doğal Gıdalarla Süper Sağlığın Keyfini Çıkarın 1.ÇİĞ

BESİNLER: Taze meyveler ve organik olarak yetiştirilen çiğ sebzeler her zaman en iyisidir. Çiğ sebzeler, filizler, çiğ kuruyemişler ve tohumlar içeren besleyici çeşitlilikteki bahçe salatalarının tadını çıkarın.

2. SEBZELER ve PROTEİNLER: a.

Baklagiller, mercimek, kahverengi pirinç, soya fasulyesi ve tüm fasulye. b. Kuruyemişler ve tohumlar, çiğ ve tuzsuz. c. Daha sağlıklı vejetaryen proteinleri tercih ediyoruz. Hayvansal protein almanız gerekiyorsa, bunun hormonsuz olduğundan ve organik olarak beslendiğinden ve haftada 1 veya 2 defadan fazla olmadığından emin olun. d. Süt ürünleri – taze, verimli, çeşitli içermeyen yumurtalar, işlenmemiş sert peynir ve beyaz keçi peyniri. Süt ürünleri kullanmamayı tercih ediyoruz. Daha sağlıklı süt ürünü olmayan soya, pirinç, fındık ve badem sütü ve soya peynirleri, lezzetli yoğurt ve soya ve pirinç dondurmasını deneyin.

3. MEYVELER ve SEBZELER: Organik olarak yetiştirilen her zaman en iyisidir – mümkün olduğunda zehirli spreyler ve zehirli kimyasal gübreler kullanılmadan yetiştirilir; pazarınızı organik ürün stoklamaya teşvik edin! En iyi besin içeriğini ve lezzetini korumak için sebzeleri mümkün olduğunca kısa sürede buharda pişirin, pişirin, soteleyin veya woklayın. Ayrıca taze meyve sularının tadını çıkarın.

4.100% TAM TAHILLAR, EKMEKLER ve UNLAR: Önemli B-kompleks vitaminleri, E vitamini, mineraller, lif ve önemli doymamış yağ asitlerini içerirler.

5. SOĞUK veya EXPELLER-PRESLI BİTKİSEL YAĞLAR:

Bragg organik sızma zeytinyağı (en iyisi), soya, ayçiçeği, keten ve susam yağları, sağlıklı, temel, doymamış yağ asitlerinin mükemmel kaynaklarıdır. Yağları idareli kullanıyoruz.

ABD, kalp hastalığı, felç, kanser ve diyabette dünya lideri! Neden? Niye? Hızlı abur cuburlar, yüksek şekerler, yağlar, süt ve işlenmiş gıdalar diyetimizdir.

Kanser araştırmalarına harcanan milyar doların sadece yarısı, halkı hastalıklardan nasıl korunacağını eğitmek için harcansaydı, milyonlarca hayat kanserden kurtulacaktı.
– Joel Fuhrman, MD, Yazar, Sağlık İçin Oruç ve Yeme

Machine Translated by Google

Bragg Vejetaryen Tarif Kitabından Alıntı. Sayfayı kopyalayın ve aileniz, arkadaş larınızla vb. paylaş ın.

Vejetaryen Protein % Tablosu

BAKLİ YAT % Soya

Filizi ..... 54 Soya Lor (tofu) ....
43 Soya unu 35
Soya 35
Bakla 32
Mercimek 29
Bezelye 28
Barbunya ..... 26 Lacivert
Fasulye ..... 26 Lima
Fasulye 26
Garbanzo Fasulye 23

SEBZELER %

Spirulina (Bitki Yosunu) 60
Ispanak .....49 Yeni
Zelanda Ispanağ ı ...47 Su
teresi 46
Kale .....
45 Brokoli 45
Brüksel Lahanası 44
Ş algam Yeş ili 43
Karalahana 43
Karnabahar 40
Hardal Yeş ili ..39
Mantar .....38 Çin
Lahanası ... .34
Maydanoz 34
Marul 34
Yeş il Bezelye 30
Kabak 28
Yeş il Fasulye 26
Salatalık ....24 Karahindiba
Yeş ili .....24 Yeş il
Biber 22
Enginar 22
Lahana 22
Kereviz 21
Patlıcan 21
Domates..... 18
Soğ an 16
Pancar ... .15
Kabak 12
Patates.. 11
Yamlar 8
Tatlı Patates 6

TAHIL %

Buğ day ruş eymi .....
31 Çavdar .....
20 Buğ day, sert kırmızı 17
Yabani pirinç 16
Karabuğ day 15
Yulaf ezmesi 15
Darı ....
12 Arpa 11
Esmer Pirinç 8

MEYVELER %

Limonlar 16
Honeydew Kavun 10
Kavun .... 9 Çilek .....
8 Portakal 8
Böğ ürtlen 8
Kiraz ....
8 Kayısı 8
Üzüm 8
Karpuz 8
Mandalina 7
Papaya 6
Ş eftali 6
Ârmut 5
Muz 5

Greyfurt 5
Ananas 3
Elma 1

CEVİ Z VE TOHUMLAR %

Kabak Çekirdeğ i 21
Ayçiçeğ i Çekirdeğ i 17
Ceviz, siyah 13
Susam 13
Badem 12
Kaju 12
Makademya 9

Amerikan Gıdalarının Ortak Birimlerdeki Besin Değ eri, USDA Tarım El Kitabı No. 456'dan elde edilen veriler.

Yazarın izniyle, John Robbins'in Yeni Amerika İ çin Diyetinden (Walpole, NH: Stillpoint Publishing) yeniden basılmış tır.

Machine Translated by Google

E Vitamini Antioksidan Açısından Zengin Sağlıklı Besinler Sağlığınız ve Uzun Ömürünüz İçin Önemlidir

Aşağıdaki miktarlarda değerli, sağlıklı E Vitamini içeren besinlerin kısmi bir listesi. Bu liste The Bridges Yiyecek ve İçecek Analizinden derlenmiştir.

Gıda	Miktar	E vitamini IU'ları
Elmalar	1 orta boy	0.74
Muz	1 orta boy	40
Arpa	2 bardak	4.20
Fasulye, Lacivert	2 su bardağı	3.60
Tereyağı (tuzsuz)	2 yemek kaşığı	0.80
Havuç	1 su bardağı	0.45
Kereviz, Yeşil	2 fincan	2.60
Mısır, Patlamış	Mısır için Kurutulmuş 1 su bardağı	20.00
Mısır unu, Sarı	2 su bardağı	1.70
Mısır Yağı	2 yemek kaşığı	29.00
Yumurtalar, Bereketli	2	2.00
Hindiba, Escarole	2 bardak	2.00
Un, W delik Tahıl	1 su bardağı	54.00
Greyfurt	2	0.52
Kale	2 bardak	8.00
Marul	6 yaprak	0.50
Yulaf ezmesi	2 su bardağı	2.00
Zeytinyağı (sızma)	2 bardak	5.00
Soğan, Çiğ	2 orta	0.26
Portakal	1 küçük	0.24
Maydanoz	2 bardak	5.50
Bezelye, Yeşil	1 su bardağı	4.00
Patates, Beyaz	1 orta boy	0.06
Patates, Tatlı	1 küçük	4.00
Pirinç, Kahverengi	1 su bardağı pişmiş	2.40
Çavdar	2 su bardağı	3.00
Soya Yağı	2 yemek kaşığı	46.00
Ayçiçeği Çekirdeği, Çiğ	2 su bardağı	31.00
Buğday Yağı	2 yemek kaşığı	140.00

Artı E'ler tohumlarda, çiğ kuruyemiş lerde, ıspanakta, brokolide, avokadoda vs. ayrıca pişmiş fasulyede.

Bragg Vejetaryen Tarif Kitabında 100'lerce Lezzetli Sağlıklı Salata, Çorba, Güveç, Tatlı vb. Bulunmaktadır.

Günlük E Vitamini alımı 100 IU ve daha fazla olan hemşireler üzerinde yapılan yakın tarihli bir araştırma, kalp krizi riskinin %36, felç riskinin ise %23 daha düşük olduğunu ortaya koydu.

Machine Translated by Google

Doğ anın Mucizesi Fitokimyasalları Kanseri Önlemeye Yardımcı Olur:

Bu doğ al olarak oluş an, kanserle savaş an süper besinlerden günlük dozunuzu aldığ ınızdan emin olun.
gıdalar – elma, domates, soğ an, sarımsakta bol miktarda bulunan fitokimyasallar,
fasulye, baklagiller, soya fasulyesi, lahana, karnabahar, brokoli, turunç giller vb.
en yüksek fitokimyasal madde sayısına sahip ş ampiyonlar elma ve domatese gidiyor.

Sınıf	Gıda Kaynakları	Eylem
FİTOÖstrojenler	Soya ürünleri, keten tohumu, Bazı kanserleri bloke edebilir,	
İZOFLAVİNLER	Menopozda tohumlar ve kuruyemiş ler, tatlı patatesler ve yardımcılar	
	yonca ve kırmızı yonca filizi, belirtileri ve yardımcı olur	
	meyan kökü (ş eker değ il) hafızayı iyileş tirir	
fitosteroller	Bitkisel yağ lar, mısır,	Hormonal rolü bloke eder
	soya, susam, aspir,	kanserler, alımını engeller
	buğ day, kabak Yams,	Diyetteki kolesterolün
SAPONİNLER	pancar, fasulye,	Kanseri önleyebilir
	lahana, fındık, soya fasulyesi	hücrelerinin çoğ alması
TERPENLER	Havuç, patates,	Antioksidanlar – korur
	kış kabağ ı, tatlı	Serbest radikal kaynaklı
	patates, elma, kavun	hasardan DNA
	Domates ve UVA ve	UVB'yi engellemeye yardımcı olur
	domates bazlı ürünler ve karş ı	korunmaya yardımcı olabilir
		kanserler, prostat vb.
	Narenciye (flavonoidler),	Koruyucuyu teş vik eder
	elma (kersetin) enzimleri;	antiseptik
	Ispanak, lahana, pancar ve gözleri	korur
	ş algam yeş illikleri, lahana	makula dejenerasyonu
	Kırmızı ş ili biberi	Kanserojenleri korur
		DNA'ya bağ lanma
FENOLS	Rezene, maydanoz,	Kanın pıhtılaş masını önler
	havuç, yonca,	& sahip olabilir
	lahana, elma	antikanser özellikleri
	Narenciye, brokoli,	Antioksidanlar – flavonoidler
	lahana, salatalık, blok	membran reseptörü
	yeş il biber, domates bazı	hormonlar için siteler
	Üzüm çekirdeğ i, elma	Güçlü antioksidanlar; mikroplarla savaş ır
		& bakteri, bağ ış ıklığ ı güçlendirir
		sistem, damarlar ve kılcal damarlar
	Üzüm, özellikle kabukları	Antioksidan, antimutajen;
		detoksifikasyonu teş vik eder.
		Kanserojen inhibitörü olarak davranır
	Sarı ve yeş il kabak	Antihepatoksik, antitümör
KÜKÜRT BİLEŞİKLER	Soğ an ve sarımsak	Karaciğ er enzimlerini teş vik
	(taze en iyisidir)	eder, kolesterol sentezini inhibe eder,
		trigliseritleri azaltır, düş ürür
		kan basıncını iyileş tirir
		bağ ış ıklık tepkisi, kavgalar
		enfeksiyonlar, mikroplar ve parazitler

Machine Translated by Google

Potasyum Eksikliğinin Vücut Belirtileri

- Kemik ve kas ağrıları ve ağrıları, özellikle alt sırt.
- Eğildikten sonra doğrulduğunda ağrı çekmek.
- Eğildikten sonra doğrulduktan sonra başın dönmesi.
- Ortaya çıktığında ve stresli olduğunda sabahları donuk başağrıları.
- Vücut ağır, yorgun hisseder ve hareket etme çabasıdır.
- Parlaklık ve parlaklıktan yoksun, donuk, solmuş görünen saçlar.
- Kafa derisi kaşınıyor. Kepek, erken saç seyrelmesi veya bir miktar kellik oluşabilir.
- Saçlar yönetilemez, paspaslar, genellikle saman gibi görünür, bazen aşırı kuru ve diğer zamanlarda yağlıdır.
- Gözler kaşınıyor, ağrıyor ve rahatsız oluyor ve kanlı ve sulu görünüyor. Ayrıca göz kapakları köşelerde biriken beyaz madde ile granüle olabilir.

- Gözler kolayca yorulur ve olması gerektiği gibi odaklanamaz.
- Zihinsel uyanıklığın kaybı ve kafa karışıklığının başlaması, kararları zorlaştırır. Hafıza başarısız olur ve kolayca hatırlamanız gereken isimleri ve yerleri unutturur.
- En ufak bir çabayla fiziksel ve zihinsel olarak yorulursunuz.
- Ailenize, arkadaşlarınıza ve sevdiklerinize, hatta iş ve sosyal tanıdıklarınıza karşı kolayca sinirli ve sabırsız olursunuz.
- Kendinizi gergin, depresif ve zihinsel bir sis içinde hissediyorsunuz. Zihinsel, kas ve vücut yorgunluğundan dolayı işleri halletmede zorluk yaşarsınız. En ufak bir çaba sizi üzebilir, sinirlendirebilir ve titretebilir.
- Bazen sıcak havalarda bile elleriniz ve ayaklarınız üşür, bu da potasyum eksikliğinin bir işaretidir.

Potasyum, mineraller takımyıldızındaki anahtar mineraldir; her canlı için o kadar önemlidir ki onsuz hayat olmazdı.
Bragg Organik Elma Sirkesi iyi bir potasyum kaynağıdır.

Machine Translated by Google

Bu İ ş lenmiş , Rafine Edilmiş , Zararlı Gıdalardan Kaç ının

Sağ lıksız, rafine, kimyasallaş tırılmış , eksik gıdaların vücudunuza verdiğ i zararı fark ettiğ inizde, bu "öldürücü" gıdaları ortadan kaldırmak isteyeceksiniz. Mikrodalgada piş irilmiş yiyeceklerden de kaç ının! Sağ lığ ınızı korumak iç in temel, sağ lıklı beslenmeyi sağ lamak iç in Bragg Sağ lıklı Yaş am Tarzını izleyin.

• Rafine ş eker, yapay tatlandırıcılar (zehirli aspartam) veya bunların reç el, jöle, reç el, marmelat, yoğ urt, dondurma, ş erbet, jöle, kek, ş eker, kurabiye, tüm sakız, kola ve diyet iç ecekleri, turtalar, hamur iş leri gibi ürünleri ve ş eker ş urubunda konserve edilmiş tüm ş ekerli meyve suları ve meyveler. (Sağ lık Mağ azalarında lezzetli sağ lıklı ikameler, Stevia vb. vardır, bu nedenle en iyisini arayın ve satın alın. Sayfa 135)

• Beyaz ekmek, buğ day-beyaz ekmek, zenginleş tirilmiş unlar, beyaz unlu ç avdar ekmeğ i, köfte, bisküvi, ç örek, sos, makarna, pankek, waffle, sodalı kraker, pizza, mantı, börek, hamur iş leri gibi beyaz unlu ürünler , kekler, kurabiyeler, hazır ve ticari pudingler ve hazır unlu mamüller. Çoğ u tehlikeli (oksi-kolesterol) süt tozu ve yumurta tozu ile yapılır. (Sağ lık Mağ azalarında ç ok ç eş itli %100 tam tahıllı organik ürünler, lezzetli ekmekler, krakerler, makarnalar, tatlılar vb. bulunur.) • Mısır cipsi, patates cipsi, simit, kraker ve kuruyemiş gibi tuzlu yiyecekler. • Rafine beyaz pirinç ve inci arpa. • Hızlı kızartılmış yiyecekler. • Hint yağ ı. • Rafine, ş ekerli (ayrıca aspartam), kuru iş lenmiş tahıllar – mısır gevreğ i vb. • Olestra, hurma ve pamuk yağ ı iç eren gıdalar. Bu katkı maddeleri insan tüketimine uygun değ ildir ve kesinlikle kullanılmamalıdır. • Hidrojene, sertleş tirilmiş yağ lar ve herhangi bir yerfıstığ ı küfü ve alerjiye neden olabilecek tüm küfler iç eren fıstık ve fıstık ezmesi. • Margarin – kalp iç in ölümcül trans yağ asitlerini ve doymuş yağ ları birleş tirir. • Doymuş yağ lar ve hidrojene yağ lar – atardamarları tıkayan düş manlar. • Kahve, kafeinsiz kahve, kafeinli ç ay ve tüm alkollü iç ecekler.

Ayrıca tüm kafeinli ve ş ekerli su suları, tüm kola ve alkolsüz iç ecekler. • Taze domuz eti ve ürünleri. Kızarmış , yağ lı yağ lı etler. Iş ınlanmış GDO'lu gıdalar. • Jambon, domuz pastırması, sosis ve füme balık gibi füme etler. • Öğ le yemeğ i etleri, sosisli sandviç ler, salam, bologna, konserve sığ ır eti, pastırma ve tehlikeli sodyum nitrat veya nitrit iç eren paketlenmiş etler.

• Sülfür dioksit iç eren kuru meyveler – toksik bir koruyucu. • Hormon enjekte edilmiş veya herhangi bir ilaç veya toksin iç eren ticari kanatlı yemi ile beslenmiş tavukları veya hindileri yemeyin. • Konserve ç orbalar - ş eker, tuz, niş asta, un ve koruyucu maddeler iç in etiketleri okuyun. • Soda benzoatı, tuz, ş eker, tartar kreması ve herhangi bir katkı maddeleri, ilaç lar, koruyucular; ış ınlanmış ve genetiğ iyle oynanmış gıdalar.

• Bir günlük piş miş sebzeler, patatesler ve önceden karış tırılmış , solmuş cansız salatalar. • Tüm ticari sirkeler: pastörize, filtrelenmiş , damıtılmış , beyaz, malt ve sentetik sirkeler ölü sirkelerdir! (Eski zamanlarda kullanılan "anne" ile sadece Bragg Organik Ham, filtresiz Elma Sirkemizi kullanıyoruz.)

Machine Translated by Google

Bragg Crusader olun, bu sayfayı kopyalayın ve arkadaş larınızla, ailenizle, kulüplerle vb. paylaş ın.

DAHA GÜÇLÜ, UZUN, SAĞLIKLI BİR YAŞAM İÇİN ELMA SİRKESİNİN MUCİZELERİ

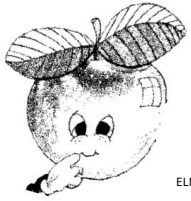
Eski atasözü doğrudur: "Günde bir elma doktoru uzak tutar."

• Genç bir cilt ve canlı, sağlıklı bir vücut geliş tirmeye yardımcı olur • Atardamar plağını ve vücut toksinlerini çıkarmaya yardımcı olur • Mikroplar, virüsler, bakteriler ve küflerle doğal olarak savaş maya yardımcı olur • İnsanlarda, evcil hayvanlarda ve çiftlik hayvanlarında yaş lanmayı geciktirmeye yardımcı olur • Kalsiyum metabolizmasını düzenlemeye yardımcı olur • Kalsiyum metabolizmasını düzenlemeye yardımcı olur kan doğru kıvam • Kadınların adetlerini düzenlemeye yardımcı olur ve PMS'yi hafifletir • İdrar pH'ını normalleş tirmeye yardımcı olur , sık idrara çıkma dürtüsünü giderir • Sindirime, asimilasyona yardımcı olur ve pH'ı dengeler • Boğaz ağrısı, larenjit ve boğaz gıdıklamalarını gidermeye yardımcı olur ve boğaz ve diş eti toksinlerini temizler • Sinüs, astım ve grip hastalarının daha kolay ve normal nefes alabilmeleri için vücudun detoks yapmasına yardımcı olur • Akne, ayak mantarını yok etmeye yardımcı olur, yanıkları, güneş yanıklarını yatış tırır • Saç derisindeki kaş ıntıyı, kelliği, kuru saçı önlemeye yardımcı olur ve kepek, kızarıklık ve zonadan kurtulmaya yardımcı olur • Savaş maya yardımcı olur artrit ve kristalleri ve toksinleri eklemlerden, dokulardan, organlardan ve tüm vücuttan uzaklaş tırır

• Vücut ağırlığını kontrol etmeye ve normalleş tirmeye yardımcı olur

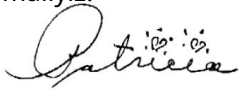
– Paul C. Bragg, Health Crusader, Sağlık Mağazalarının Yaratıcısı

Yaratıcımızın takip etmemiz için koyduğu doğal yaş am hakkındaki öğretilerimizi okuyarak hayatımızı bu kadar değerli ve dolu kılan siz sevgili dostlarımıza en içten kutsamalarımızı sunuyoruz. Doğal yaş amın basit yolunu izlememizi istiyor. Kitaplarımızda ve dünya çapındaki sağlık seferlerinde bunu öğretiyoruz. Dualarımız size ve sevdiklerinize sağlık ve mutluluk içinde ulaş ıyor. Bu değerli sağlığı fiziksel, zihinsel, duygusal ve ruhsal olarak elde edebilmemiz için O'nun bizim için koyduğu yasalara uymalıyız!



SAHİP OLMAK BİR ELMA SAĞLIKLI YAŞAM!

Sevgiler,



Braggs Organik Çiğ Elma Sirkesi "Anne" ile vücudun hayati asit-alkali dengesini korumak için tavsiye ettiğim 1 numaralı besindir.
– Gabriel Cousens, MD, Yazar, Bilinçli Yeme

Machine Translated by Google

Tabiat Ana Merhamet Tanımaz

Her şeyi yöneten Ebedi Kanunların işleyişinde hiçbir düşünce veya ayrım yoktur. Tabiat Ana bile, iyi ya da kötü için sabit yasalara göre çalışır.
Yaşamları boyunca yaşamlarını akıllıca yönlendirmek ve korumak her kişiye bağlıdır.

Ya yuvası için güvenli, tenha bir yer seçmek ya da sonuçlarına katlanmak karıncanın görevidir. Tabiat Ana'nın ve Tanrı'nın Ebedi Kanunlarını incelemek ve kendimizi onlara göre ayarlamak ya da acı çekmek bizim içindir. Tabiat Ana'nın bireysel durumlar için zamanı veya düşüncesi yoktur! Ateş, masum çocuğu yakar ve ateşin yollarını bilen sert suçluyu kurtarır. Böyle olması bizim için iyi, çünkü gerçek eğitimimiz, bizi şımartmayan ve bizi esirgemeyen Doğa Kanunlarının incelenmesiyle elde edilir.

Tabiat Ana, bu dünyadaki çalışmalarında duygusallıktan uzak ve güçlüdür – insanın adalet veya adaletsizlik duygusunu hiçe sayarak! Bilge Ebedi Kanunlarına itaat etmeyen adil adamı ve ailesini hastalık ve erken yaşlanma ile ezebilir, ancak fiziksel sağlığın doğal planını izleyen suçluyu kurtarabilir.

Bu kitabın amacı, onların Doğal Yaşam Yasalarını izleyerek kendinizi kurtarmanız için size ilham vermektir. Onların yasaları olan ve izlenen Bragg Sağlıklı Yaşam Tarzı sizi gereksiz acılardan kurtaracaktır. Uzun, canlı bir yaşam sürmek için üstün sağlığa ulaşabilirsiniz.

Britanya'nın edebi dümsüzlerinden biri olan EM Forster, yemeğin hayatın beş ana gerçeğinden biri, "bilinen ve unutulan arasındaki bir bağlantı" olduğunu gözlemledi. Sürekli olarak - "her gün çeşitli nesneleri şaşırtmadan veya sıkılmadan yüzümüzdeki bir deliğe sokmamız" onun için bir mucizeydi.

"Bir yıl boyunca, ortalama bir yetişkin 133 kilo şeker, 53 kilo yağ, 100 kilo beyaz un, 14 kilo beyaz pirinç, 25 kilo patates ve genellikle çeyrek litre dondurma yiyor. Pek çok ağzın çöp sepetleri olarak işlev gördüğü ve aşırı dolu çöplükler haline geldiği tartışılamaz."

Baban ve ben dolu, sağlıklı ve uzun bir hayatın tadını çıkarmanı istiyoruz. -Patricia Bragg

Machine Translated by Google

Tabiat Ana Bizi Temiz ve Sağlıklı İstiyor Tabiat Ana bize içimizde sağlıklı ve temiz kalmamız gerektiğini ve vücudumuzda toksik zehirlerin ve engellerin birikmesine izin vermememiz gerektiğini söyler. Düzenli bir oruç programı size İçsel Saflık Yasasını öğretir.

Kendini koruma, Yaşamın ilk Yasasıdır. Uzun, sağlıklı, aktif, mutlu bir yaşam süreceksek, Doğa Ana ile çalışmalıyız, ona karşı değil! Onun yasalarını çiğnemeye kalkarsan seni çiğner! Doğal Yasalar, Tanrı'nın İyi Yasalarıdır. Onları takip edersek, Süper Sağlık ile ödüllendirileceğiz! Tabiat Ana'nın katı yasaları, vücudunuzu içini temiz tutmanızı gerektirir ve kendinizi içsel olarak temiz tutmanın oruç tutmaktan daha iyi bir yolu yoktur!

Tabiat Ana'yı kişisel arkadaşınız yapın. İşte ona karşı değil, onunla çalışacaksan seni asla yüzüstü bırakmayacak bir arkadaş! Bu samimi ve takip edilmesi kolay kitabı okuduktan sonra - izleyin, ona göre yaşayın ve hiç kimsenin sizi bu Doğal Kanunlara göre yaşamaktan alıkoymasına izin vermeyin.

Sen Nasıl Bir İnsansın?

Dünyada sadece 2 çeşit insan vardır. sen hangi türsün Gerçek insan kendisi arar, öğrenir ve düşünür. Taklit kişi, başkalarının onun için düşünmesine izin verir!
Kendi hayatını yaşamak cesaret ister. Oruç tutmak ve yaşamak Bragg Sağlıklı Yaşam Tarzı, bu karışık, hızlı dünyada inanç ve cesaret ister. Kendinize sağlıklı bir yaşam standardı belirleyin. En iyi sağlığı talep edin! Hiçbir zayıfın sizi kendi seviyelerine çekmesine izin vermeyin. En uygun olanın hayatta kalmasıdır. Uygun ol! Sağlıklı olmak! Canlılıkla uzun, mutlu bir hayat yaşa!

Bu kitabın dostça rehberiniz ve akıl hocanız olmasına izin verebilirsiniz. Beach Boys'tan Ann Ford'a bile seyahatlerine çıkar. Bu bilgi ve bilgelik sizi genç enerji, gönül rahatlığı ve süper yaşamın gerçek neşesiyle dolu sağlıklı ve yeni bir yaşamla güçlendirsin.

Cornell Scientist araştırması, C vitamininin güçlü anti-kanser aktivitesinin, fitokimyasallar ve besinler açısından zengin (C vitamini içeren) taze meyve ve sebzelerden oluşan bir diyette bulunduğunu göstermektedir. Bunlar kansere ve hastalığa karşı güçlü silahlardır. Cornell Universally ve Seul Ulusal Üniversitesi, elmaların (elmalarda bir fitokimyasal olan quercetin açısından zengin) kansere karşı C vitamininden bile daha güçlü aktivite gösterdiğini buldu. – The Lancet 2/2002 Bkz. web: www.nysaes.cornell.edu/pubs/press/current /leelancet02.htm

Machine Translated by Google

Alternatif Sağlık Tedavileri Ve Masaj Teknikleri

Deneyin - Mucizeler Yaratıyorlar!

Vücudunuzu iyileştirmenin bu harika doğal yöntemlerini keşfedin. O zaman sizin için en iyi şifa tekniklerini seçin:

AKUPUNKTUR/AKUPRESS Akupunktur vücudun belirli noktalarına saç inceliğinde iğneler (sadece tek kullanımlık iğneler kullanın) sokarak vücut enerjisini yönlendirir ve yeniden yönlendirir. Ağrı, sırt ağrısı, migren ve genel sağlık ve vücut işlev bozuklukları için kullanılır. Asya'da yüzyıllardır kullanılan akupunktur güvenlidir, neredeyse ağrısız ve hiçbir yan etkisi yoktur. Akupresür aynı prensiplere dayanır ve iğne yerine parmakla basınç ve masaj kullanır. Web siteleri bilgi sunar – onları kontrol edin. Web: acupuncture.com ŞİROPRATİK Kayropraktik 1885 yılında Daniel David Palmer tarafından Davenport, Iowa'da kuruldu. Şu anda ABD'de birçok okul var ve mezunlar şifa tekniklerini paylaşmak için dünyanın tüm ülkelerindeki Sağlık Uygulayıcılarına katılıyor. Kayropraktik popülerdir, kelimenin tam anlamıyla milyonlarca fayda sağlayan en büyük ABD şifa mesleğidir. Tedavi, sinir sistemini normal vücut fonksiyonuna müdahalelerden kurtarmak için yumuşak doku, omurilik ve vücut ayarlamasını içerir. Endişesi kas-iskelet sisteminin fonksiyonel bütünlüğüdür. Manuel yöntemlere ek olarak, kiropraktörler fizik tedavi yöntemleri, egzersiz, sağlık ve beslenme rehberliği kullanır. Web: chiropractic.org F. MATHIUS ALEXANDER TEKNİĞİ Bu dersler, nöromüsküler sistemin uygunsuz kullanımına yardımcı olur ve vücut duruşunu tekrar dengeye getirir. Psiko-fiziksel müdahaleleri ortadan kaldırır, uzun süredir devam eden gerginliğin serbest bırakılmasına yardımcı olur ve kas tonusunun yeniden kurulmasına yardımcı olur. Web: alexandertechnique.com FELDENKRAIS YÖNTEMİ Dr. Moshe Feldenkrais bunu 1940'ların sonlarında kurdu. Dersler, daha iyi bir duruşa yol açar ve hareket kolaylığı ve verimliliği yaratmaya yardımcı olur. Harika bir stres giderme yöntemi. Web: feldenkrais.com

Dokunma birincil bir ihtiyaçtır ve büyüme için yiyecek, giyecek veya barınak kadar gereklidir. Michelangelo, Sistine Şapeli'nin tavanına Tanrı'nın Adem'e elini uzattığını resmettiğinde bunu biliyordu, yaşamarmağanını tasvir etmek için dokunmayı seçti. - George H. Colt

Machine Translated by Google

HOMEOPATİ 1800'lerde Dr. Samuel Hahnemann homeopatiyi geliş tirdi. Hastalar, vücudun kendi savunmasını tetiklemek iç in belirli bir hastalığ a neden olan maddelere benzer ç ok az miktarda madde ile tedavi edilir. Homeopatik prensip Like Cures Like'dır. Bu güvenli ve toksik olmayan ilaç ucuz olması, nadiren yan etkileri olması ve hızlı sonuç vermesi nedeniyle Avrupa ve İ ngiltere'de 1 numaralı alternatif tedavidir. Web: homeopatihome.com NATUROPATIY Dr. Benedict Lust, MD tarafından Amerika'ya getirilen bu tedavi, diyet, ş ifalı otlar, homeopati, oruç , egzersiz, hidroterapi, manipülasyon ve güneş ış ığ ını kullanır.

(Dr. Paul C. Bragg, Dr. Lust'un ABD'deki ilk Naturopati Okulu'ndan mezun oldu Ş imdi 6 okul) Uygulayıcılar, sağ lığ ı doğ al olarak iyileş tirmek iç in vücudunuzla birlikte ç alış ırlar. Son ç are olmadıkç a ameliyatı ve ilaç ları reddederler. Web: naturopathics.com OSTEOPATI İ lk Osteopati Okulu 1892'de Dr. Andrew Taylor Still, MD tarafından kurulmuş tur. Ş u anda 15 ABD koleji bulunmaktadır. Tedavi, sinir sistemini hastalığ a neden olabilecek müdahalelerden kurtaran yumuş ak doku, omurilik ve vücut ayarlamalarını iç erir. Uyumla iyileş me aynı zamanda iyi beslenmeyi, fizik tedavileri, doğ ru nefes almayı ve iyi duruş u iç erir. Dr. Still'in ö nermesi: Vücut yapısı değ iş irse veya anormalse, o zaman uygun vücut iş levi değ iş ir ve ağ rıya ve hastalığ a neden olabilir. Web: osteopathy.org REFLEKSOLOJİ VEYA BÖLGE TERAPİ Sİ Stories The Feet Can Tell'in yazarı Eunice Ingham tarafından kuruldu , 17 yaş ındayken Bragg Health Crusade'den esinlenildi . Refleksoloji , ayakların refleks bö gelerindeki (sinir uç ları) kristal birikintileri kaldırarak vücuda yardımcı olur. ve derin basınç masajı ile eller.

Refleksoloji, Ç in ve Mısır'da ortaya ç ıktı ve Kızılderililer ve Kenyalılar bunu yüzyıllarca uyguladılar.
Refleksoloji, birikintileri yerinden ç ıkararak vücudun ş ifa ve enerji akış ını harekete geç irir. Eunice Ingham'ın www.reflexology-usa.net ve www.reflexology.org adresindeki web sitesini ziyaret edin C İ LT FIRÇALAMA günlük olarak dolaş ım, tonlama, temizleme ve iyileş tirme iç in harikadır. Kuru bir sebze fırç ası kullanın (asla naylon değ il) ve hafifç e fırç alayın. Lenfleri arındırmaya yardımcı olur, bö ylece kanınızı ve dokularınızı detoksifiye edebilir. Cildin gö zeneklerinden ç ıkan eski cilt hücrelerini, ürik asit kristallerini ve toksik atıkları temizler. Duş ta veya küvette ç eş itlilik iç in lif kabağ ı süngeri kullanın.

Machine Translated by Google

Alternatif Sağ lık Terapileri ve Masaj Teknikleri

REIKI "Evrensel Yaş am Enerjisi" anlamına gelen bir Japon masajı ş eklidir. Reiki, vücudun detoks yapmasına, ardından yeniden dengelenmesine ve kendini iyileş tirmesine yardımcı olur. 1822'de Dr. Mikso Usui tarafından antik Sutra el yazmalarında keş fedildi. Web: reiki.com ROLFING 1930'larda ABD'de Ida Rolf tarafından geliş tirildi Rolfing ayrıca yapısal iş leme ve postural serbest bırakma veya yapısal dinamikler olarak da adlandırılır. Çarpıklıkların (kazalar, yaralanmalar, düş meler vb.) ve yerç ekiminin vücut üzerindeki etkilerinin vücutta rahatsızlıklara neden olduğ u kavramına dayanmaktadır. Rolfing, denge ve geliş miş vücut duruş u elde etmeye yardımcı olur. Yöntemler, eski yaralanmaları gevş etmek ve uzun süreli sağ lık ve vücut stresine neden olabilecek kötü hareket ve duruş kalıplarını kırmak iç in germe, derin doku masajı ve gevş eme tekniklerinin kullanımını iç erir. Web: rolf.org TRAGERING 18 yaş ında Paul C. Bragg tarafından doktor olmak iç in ilham alan Dr. Milton Trager MD tarafından kuruldu. Daha fazla vücut huzuru ve sağ lığ ı iç in vücudun serbest kalmasına izin veren, gerginlikleri serbest bırakan ve kasları uzatan hafif sallama ve sallanmayı iç eren bir zihin-beden öğ renme yöntemidir. Tragering, kaslarda ve tüm vücutta ihtiyaç duyulan yerlerde mucizevi iyileş me sağ layabilir. Web: trager.com SU TERAPİ Sİ Yatış tırıcı detoks duş u: cilde zeytinyağ ı sürün, sıcak ve soğ uk suyu değ iş tirin. Sıcak, filtrelenmiş sprey altındayken masaj yapın (sayfa 130-132). Bahç e hortumu masajı yaz aylarında harikadır. Bir fincan Epsom tuzu ve elma sirkesi iç eren sıcak detoks küvet banyosu (20 dakika) , yapay bir ateş temizliğ i oluş turarak toksinleri dış arı atar. Web: nmsnt.org MASAJ & AROMATERAPİ iki ş ekilde ç alış ır: öz (aroma) gevş etir, masajda olduğ u gibi. Uç ucu yağ lar ç iç eklerden, yapraklardan, köklerden, tohumlardan ve kabuklardan elde edilir. Bunlar genellikle cilde masaj yapılır, solunur veya rahatlama, yatış tırma ve iyileş me yetenekleri iç in banyoda kullanılır. Yüzyıllardır sayısız rahatsızlığ ı tedavi etmek iç in kullanılan yağ lar, beden ve zihin iç in canlandırıcı ve enerji vericidir. Örnek: Kaplan balsamı, MSM, ekinezya ve arnika kas ağ rılarını gidermeye yardımcı olur.

Mineral yağ lı cilt kremleri ve losyonlarından kaç ının - cildin gözeneklerini tıkar. Bu doğ al yağ ları cilt iç in kullanın: badem, kayısı ç ekirdeğ i, avokado, soya, kenevir tohumu ve zeytinyağ ı ve aromatik uç ucu yağ larla karış tırın: biberiye, lavanta, gül, yasemin, sandal ağ acı, melisa, vb. – 6 oz. yağ ve 6 damla uç ucu yağ . Web: aromaterapi.net veya frontierherb.com

Machine Translated by Google

MASAJ – KENDİ Sİ Paul C. Bragg sık sık "Tek bir iyi eliniz olsa bile kendi kendinizin en iyi masaj terapisti olabilirsiniz" derdi. Kaza veya felç mağ durları, kendi vücutlarının etkilenen kısımlarına kendi kendine masaj ve hatta vibratörlerle hayat vererek, neredeyse mucizevi sağ lık iyileş tirmeleri elde ettiler. Tedaviler neredeyse sürekli olmak üzere gündüz veya gece olabilir. Kendi kendine masaj, gün sonunda rahatlama sağ lamaya da yardımcı olur. Aileler ve arkadaş lar masaj öğ renebilir ve değ iş tirebilir; harika bir paylaş ım deneyimi. Unutmayın, bebekler de günlük masajları sever ve geliş ir – doğ umdan itibaren baş lar. Aile hayvanları da masajların yatış tırıcı, iyileş tirici dokunuş unu sever. Web: amtamassage.org MASAJ – SHIATSU Akupunkturla aynı noktalar boyunca parmaklardan, ellerden, dirseklerden ve hatta dizlerden basınç uygulayan Japon sağ lık masajı ş eklidir. Shiatsu Asya'da yüzyıllardır ağ rıyı, yaygın hastalıkları, kas stresini gidermek ve lenf dolaş ımına yardımcı olmak için kullanılmış tır.
Web: doubleclickd.com/Articles/shiatsu.html

MASAJ – SPOR Profesyonel ve amatör sporcular için önemli bir sağ lık destek sistemi. Spor masajı, yaralı dokudaki dolaş ımı ve hareketliliğ i iyileş tirir, sporcuların miyofasyal yaralanmalardan daha hızlı kurtulmasını sağ lar, kas ağ rılarını ve kronik gerilme modellerini azaltır. Yumuş ak dokular tetik noktalarından ve adezyonlardan arındırılır, böylece en yüksek nöro-kas fonksiyonunun ve atletik performansın iyileş tirilmesine katkıda bulunur.

MASAJ – İ SVEÇ En eski ve en popüler ve yaygın olarak kullanılan masaj tekniklerinden biridir. Bu derin vücut masajı, dolaş ımı yatış tırır ve teş vik eder ve egzersiz öncesi ve sonrası kasları gevş etmek ve gevş etmek için harika bir yoldur. Web: masaj-one.com/style.html

Yazarın Yorumu: Bu alternatif tedavilerin birçoğ unu bizzat örnekledik. Yakında Amerika'nın sağ lık bakım maliyetlerinin 2 trilyon doların üzerine çıkacağ ı tahmin ediliyor. Kendi sağ lığ ımızdan sorumlu olmak her zamankinden daha önemli! Bu, önlem alma konusunda bize ilham vererek bizi iyi durumda tutmaya kendini adamış bütünsel sağ lık pratisyenlerini aramayı da içerir! Bu Alternatif Ş ifa Terapileri de popülerdir ve sonuçlar alır: aroma, Ayurvedik, biofeedback, renk, rehberli görüntüler, ş ifalı bitkiler, müzik, meditasyon, mıknatıslar, saunalar, tai chi, chi gong, Pilates, yoga, vb. Bunları keş fedin ve onlara açık olun. sağ lıklı, daha mutlu, daha uzun bir yaş am için dünyevi tapınağ ınızı geliş tirmek. Bedeniniz, zihniniz ve ruhunuz için en iyisini arayın ve bulun.

– Paul C. Bragg ve kızı Patricia Bragg

Machine Translated by Google

Övünme Haklarınızı Kazanın Bragg Sağlıklı Yaşam Tarzını Oruç Mucizesiyle Yaşayın, Üstün Fiziksel, Zihinsel, Duygusal ve Ruhsal Sağlığa Sahip Olun!

Bragg Sağlıklı Yaşam Tarzı'nı nasıl yaşayacağınıza dair yeni farkındalığınız, anlayışınız ve samimi taahhüdünüz ile artık 120 yıla kadar daha uzun, daha sağlıklı bir hayat yaşayabilirsiniz!

Tanrı sizi ve ailenizi kutsasın ve siz hala burada, her şeyin tadını çıkarmak için vaktiniz varken Sağlıklı Cennet Bahçesine yeniden girme savaşınızı kazanmanız için size güç, cesaret ve sabır versin!

Sağlık, Huzur, Neşe ve Sevgi Bereketi ile,

Paul ve Patricia

Sağlık Hacılıları

Paul C. Bragg ve kızı Patricia, sağlığı yaymak için dünyayı dolaşarak milyonlara sağlıklarını yenilemeleri ve canlandırmaları için ilham verdi.

- 3 Yuhanna 2 - Yaratılış 6:3

Bragg kitapları size sağlık, zindelik ve uzun ömür konusunda ilham vermek ve rehberlik etmek için yazılmıştır. Unutma, okumadığın kitap yardımcı olmaz. Bu yüzden lütfen Bragg Kitaplarını okuyun ve tekrar okuyun ve Bragg Sağlıklı Yaşam Tarzını yaşayın!

Nasıl yaşayacağımı öğrenmek zorunda kalacağımı hiç düşünmedim - basit, sağlıklı, mutlu, karmaşık olmayan bir hayata uyanmadan önce ustalaşmam gereken belirli disiplinler ve dünyayı görme yolları vardı. – Dan Millman, Yazar, Yaşamak İçin Doğduğunuz Yaşam ve Barışçılın Savaşçının Yolu ~ web: danmillman.com Stanford Üniversitesi koçluk günlerinden bu yana Bragg sağlık öğretilerinin

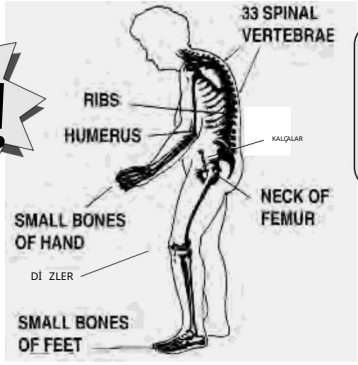
---

Gerçekten iyi bir kitap bana onu okumaktan daha iyisini öğretir, yakında onu bırakmalı ve bilgeliğin içinde yaşamaya başlamalıyım. Okuyarak başladığım işi oyunculukla bitirmeliyim! - Henry David Thoreau

Machine Translated by Google

Vücutta Osteoporoz Oluş an Yerler, Artrit, Ağ rı ve Sefalet En Çok Etkilenen

Ah!



osteoporoz
30 Milyondan Fazlasını Etkiler ve
400.000'i Öldürür
Amerikalılar Yıllık

Bor

Mucize İ z Mineral

Sağ lıklı Kemikler İ çin

BOR – Daha sağ lıklı kemikler iç in vücudun daha hayati kalsiyum, mineraller ve gerekli hormonları emmesine yardımcı olan bir eser mineral! İ yi kaynaklar ç oğ u sebze, taze ve güneş te kurutulmuş meyveler, kuru erik, ç iğ fındık, soya fasulyesi ve besleyici Bira mayasıdır.

Kuzey Dakota, Grand Forks'taki ABD Tarım Bakanlığ ı'nın İ nsan Beslenmesi Laboratuvarı, borunun genellikle toprakta ve gıdalarda bulunduğ unu, ancak birç ok Amerikalı'nın bor bakımından düş ük bir diyet yediğ ini söylüyor. Günde 3 ila 6 mg bor takviyesinin, katılımcıların vücutlarından kalsiyum, fosfor ve magnezyum kaybını (demineralizasyon) azaltmalarını sağ ladığ ını göst eren 17 haftalık bir ç alış ma yürüttüler . Bu kayıp genellikle iş lenmiş hızlı yiyecekler ve bol miktarda et, tuz, ş eker ve yağ yemekten ve diyette taze sebze, meyve ve kepekli tahıllardan yoksun olmaktan kaynaklanır (www.all-natural.com).

Bor üzerinde 8 hafta sonra , katılımcıların kalsiyum kaybı %40 oranında kesildi. Ayrıca, kalsiyum ve sağ lıklı kemiklerin korunmasında hayati önem taş ıyan hormon seviyelerinin iki katına ç ıkmasına yardımcı oldu. Osteoporoz* iç in östrojen replasman tedavisi gören milyonlarca kadın, daha sağ lıklı bir seç im olarak bor kullanmak isteyebilir. Ayrıca doğ al progesteron (%2) ham yam kremini de göz önünde bulundurun. Ağ rı, eklem desteğ i ve iyileş me iç in bir glukozamin/ kondriotin/MSM kombinasyonu (kapak, sıvı ve roll-on) kullanın.

Bilimsel araş tırmalar, kadınların daha sağ lıklı kemikleri korumak iç in hafif güneş ış ığ ı ve bol egzersiz (hatta ağ ırlık kaldırma) iç eren sağ lıklı bir yaş am tarzından, düş ük yağ lı, yüksek lifli, karbonhidrat ve taze salatalar, yeş illikler, sebze ve meyve diyeti ile birlikte yararlandığ ını göstermektedir. . Bu yaş am tarzı, kalp hastalığ ına, yüksek tansiyona, kansere ve diğ er birç ok rahatsızlığ a karş ı korunmaya yardımcı olur. Bilimin ş imdi, 70 yıl önce bu sağ lık gerç eklerini ilk kez dile getiren babamla aynı fikirde olduğ unu görmekten mutluyum !

---

*Daha fazla hormon ve osteoporoz gerç eğ i iç in öncü John Lee, MD'nin kitabını okuyun – Doktorunuz Menopoz Hakkında Size Ne Söyleyemez

Machine Translated by Google

Oruç Mucizesi ve Bragg Heathy Yaşam Tarzına Övgü

Oruç Mucizesi ve İncil benim en büyük hazinelerimden ikisidir. – Donald G. Smith, Pacifica, CA

Güzel, dikkate değer, ruhsal bir uyanış yaşadım. Oruç kitabınızı okuduğumdan beri bir daha asla eskisi gibi olmayacağım. – Sandy Tuttle, Painesville, Ohio

---

Oruç kitabınız, ihtiyacım olduğunda bana çok fazla motivasyon veriyor. İlhamınız için tekrar teşekkür ederim, dünya çapında milyonlarca öğrenciniz arasında olmaktan onur duyuyorum.

– John F. Crann, Livingston, NJ

Sonuçlar mucizeviydi! Sürekli soğuk algınlığından kurtuldum ve kendimi yeniden çok iyi ve sağlıklı hissediyorum.

– Nestor R. Villagra, Toronto, Ontario, Kanada

Rock and roll sağlığı, rock and roll servetinden daha iyidir.

Bragg sayesinde, yol sıkıcı değil. Braggs'e, İngiltere'deki son 20 şehir turumuzdaki süper yumuşak gidiş ve başarı için teşekkür ederiz .

– David Polemeni, Boy's Town Band, Fort Lee, NJ

Basit, takip etmesi kolay Sağlık Programım için Paul ve Patricia Bragg'a teşekkür ederim. Günlerimi sağlıklı kılıyorsun!

– Clint Eastwood - 49 yıldır Bragg takipçisi

Harika - tam anlam kazanması için tekrar okunması gerekiyor. Sıkışmış bir sinirle bile bana yardımcı oldu (7. servikal).

– Charles A. Aceto, Jr., Winter Park, FL

Özellikle Bragg Amino'larınızı beğendim. Annem tariflerinde kullanır. – Mary Pierce, Fransa Açık Tenis Şampiyonu

---

Bana şeker hastalığı teşhisi kondu ve şeker seviyelerim yüksekti. 6 ay içinde insülinsiz kaldım. Son 15 yıldır olmadığım kadar sağlıklıyım. Karım, üç küçük çocuğum ve ben şimdi vejeteryanız ve Bragg Yaşam Tarzını yaşıyoruz. Sonuçlar harika oldu. Teşekkürler.

– Dennis Urbans, Avustralya

Machine Translated by Google

Oruç Mucizesi ve Bragg Heathy Yaşam Tarzına Övgü

Bragg Sağlık Kitapları sayesinde sağlıklı yaşama giriş imiz oldu. Sana ve babana çok minnettarız.

– Marilyn Diamond, Ortak Yazar, Fit For Life

Malezya'dan, Bragg Sağlıklı Yaşam Tarzı Yaşam yoluyla harika gençlik sırrınızı paylaştığınız için ikinize de en içten şükranlarımı ifade etmek için tüm yol boyunca en içten dileklerimle.

– Marilyn Lim, Sarawak, Malezya

Çok fazla tuz kullanımından dolayı böbrek problemlerim olduğu için Bragg Liquid Aminos kullanıyorum ve keyif alıyorum.
Tadı lezzetlidir ve sadece küçük bir miktar gereklidir.
Pişmanlığım, bu harika tuz ikamesini daha önce bilmiyordum ve her zaman tuz yerine kullanacağım.

– Constance Crawford, Lauderdale Lakes, FL

Ben beslenme ve sağlıklı yaşam tarzı konusunda uzmanlaşmış bir Bütünsel Sağlık Danışmanıyım. Harika iyileştirici özellikleri nedeniyle Bragg ürünlerini kullanmak benim için doğal bir eşleşme! Bragg's Liquid Aminos'u yıllardır kullanıyorum, tadına ve vücudum için yaptıklarına bayılıyorum. Bragg'in Elma Sirkesi sayesinde, diğer ilaçların ve kremlerin yapamadığı uzun süredir devam eden cilt problemlerini temizledim. Hepsinden iyisi, bu harika ilaçları ve kitaplarınızı benzer gelişmeler bildiren tüm danışanlarımla paylaşıyorum. Yaptığınız inanılmaz işe devam edin. Sevgi mesajınız için minnettarım ve iyi haberin yayılmasına yardım ediyorum.

-Nancy Caballero, Brooklyn NY

Sağlığımı nasıl kontrol altına alacağımı bana öğrettiğiniz için kişisel olarak tekrar teşekkür etmek istiyorum! Neredeyse 55 kilo verdim. "Harika" hissediyorum! Bu kitaplar bana canlılık, mutluluk ve Doğa Ana'ya yakın olmayı gösterdi. İkiniz de Sağlığın gerçek haçlılarısınız.

– Leonard Amato

Kitabınızın ilkelerinden yararlandım ve sırayla taşan sağlık, neşe ve enerji topladım.

– Gill Contreras, Texarkana, Teksas

Machine Translated by Google

Oruç Mucizesi ve Bragg Heathy Yaş am Tarzına Övgü

Oruç kitabınız beni bedenen, zihnen ve ruhen yeniledi. 58 yaş ındayım ve 18 yaş ında hissediyorum. 18 yaş ındakileri geç ebilirim! Oruç planınız sayesinde 86 kilodan fazla verdim ve genç leş miş bir genç lik duygusu hissediyorum.

– Donald Daigh, Key West, Florida

Sözlerinden dökülen umut, cesaret ve sevgiyle beni yeniden doldurdun. Artık oruç tutabiliyorum ve artık benim için sigara ve kahve yok, kesinlikle hayatımı iyileş tirdin! Çok minnettarım.

– Marie Furia, West Orange, NJ

Kanseri, obeziteyi, diyabeti, strep ve üç fıtıklaş mış diski ve dayanılmaz ağ rıyı nasıl yendim? Cevap, Bragg'in Sağ lıklı Yaş am Tarzı Programına değ iş iyordu! Değ iş ti ve hayatımı kurtardı! Tamamen iyileş tim ve ayrıca 70 libreden fazla kaybettim. Yeni bir hayata kavuş tum ve bu sadece baş langıç çünkü ş eker hastalığ ına yakalanan erkekliğ im geri döndü – ş imdi bu heyecan verici.

Honolulu, Hawaii'ye yaptığ ım gezide Waikiki Plajı'ndaki ünlü ücretsiz Bragg Egzersiz Sınıfını ziyaret ettim. Sağ lıklı yaş am tarzımı yaş amaya yönelik harika bir yeni bakış açısıyla o kadar canlandım ki, ş imdi Hawaii'de yaş ıyorum. Yeni enerjiyle canlanıyorum. Yeni yaş ama amacım, baş kalarının sağ lık haklarını geri almasına yardımcı olmak! Ayrıca dünyanın The Bragg Health Crusade'e katılmasını istiyorum. Paul ve Patricia'ya yeni sağ lıklı hayatım için çok teş ekkür ederim!

– Len Schneider, Honolulu, Hawaii

Santa Barbara merkezimizden her gün mektup alıyoruz. Oruçlu Bragg Sağ lıklı Yaş am Tarzını izledikten sonra deneyimlediğ iniz her türlü nimet ve ş ifa hakkında sizden referanslar almayı çok isteriz. En iyi sağ lıkta olmak için her ş ey elinizin altında. Bu kitabı takip ederek Süper Sağ lık ve mutlu, uzun, canlı bir yaş am elde edebilirsiniz! Baş lamak için asla geç değ ildir – 80'li ve 90'lı yıllardaki insanlarla yaptıkları araş tırmaya bakın (sayfa 185)! ve elde edilen ş aş ırtıcı sonuç lar. Beslenme, egzersiz ve oruç ile mucizeler elde edebilirsiniz! Ş imdi baş la!

Her gün dualarımız ve sevgimiz size, kalbinize, zihninize ve ruhunuza gider.

3 John 2

Patricia Bragg

Yaratılış 6:3

Mucizeler rehberlik ve dua yoluyla her gün gerç ekleş ebilir! -Patricia Bragg

Machine Translated by Google

YAZARLARDAN

Bu Kitap Sizin İ çin Yazıldı! Sağ lıklı, uzun ve canlı bir yaş am iç in pasaportunuz olabilir. Alternatif Sağ lık Terapilerinde bizler, herkes iç in yüksek bir sağ lık standardını teş vik etmek iç in ortak bir hedefte el ele veriyoruz. Sağ lıklı beslenme yolu gösterir – bu da Tabiat Ana ve Tanrı'nın Yoludur. Bu kitap size onlarla nasıl ç alış acağ ınızı öğ retiyor, onlara karş ı değ il. Sağ lık Doktorlar, terapistler hemş ireler, öğ retmenler ve bakıcılar, hastalarını sağ lıklı ve formda tutmaya her zamankinden daha fazla bağ lı hale geliyorlar. Bu kitap, bir ömür boyu sağ lıklı yaş amanın, Tabiat Ana'ya ve Tanrı'ya yakın yaş amanın büyük önem taş ıdığ ını vurgulamak iç in yazılmış tır.

Bu kitaptaki ifadeler, bilimsel sağ lık bulguları, fizyolojinin bilinen gerç ekleri ve biyolojik terapötiklerdir. Paul C. Bragg, 80 yılı aş kın bir süredir, güvenli ve ç ok değ erli olduklarını bilerek, son derece faydalı sonuç lar veren doğ al yaş am yöntemlerini uyguladı . Kızı Patricia, onunla Bragg Kitapları'na ders verdi ve ortak yazarlık yaptı ve Bragg Sağ lık Haç lı Seferlerini sürdürmeye devam ediyor.

Paul C. Bragg ve kızı Patricia, görüş lerini yalnızca Halk Sağ lığ ı Eğ itimcileri ve Sağ lık Haç lıları olarak ifade ediyor. Hastalık iç in hiç bir tedavi sunmazlar. Sadece vücudun bir kiş iyi iyileş tirme yeteneğ i vardır. Uzmanlar bu kitapta yapılan bazı ifadelere katılmayabilir. Bununla birlikte, öncü sağ lık savaş çıları Paul C. Bragg ve Patricia Bragg'in uzun süreli deneyimlerine dayanarak bu tür ifadelerin gerç ek olduğ u kabul edilir. Tıbbi bir sorununuz olduğ undan ş üpheleniyorsanız, lütfen en sağ lıklı, en akıllıca ve en bilgili seç imleri yapmanıza yardımcı olacak alternatif sağ lık uzmanlarına baş vurun.

Bu olumlamalarla 30 ila 45 dakikalık tempolu yürüyüş lerinizi ve egzersizlerinizi yaparken her gün kutsamalarınızı sayın - sağ lık! kuvvet! genç lik! canlılık! Barış ! kahkaha! alç akgönüllülük! anlayış ! af! neş e! ve sonsuzluğ a sevgi!– ve yakında tüm bu nitelikler hayatınıza taş acak ve sıç rayacak. Süper sağ lık, huzur ve sevgiyle, sevgili dostlarımız -

okuyucularımıza. – Patricia Bragg Hayatın en değ erli üç kaynağ ını sayacak olsam kitaplar, arkadaş lar ve doğ a derdim; ve bunların en büyüğ ü, en azından en sabiti ve her zaman elinizin altında olan Doğ a Ana ve Tanrı'dır.

– John Burroughs Peace bir mevsim değ il, bir yaş am biç imidir.

Fikrini değ iş tir ve hayatını değ iş tir.

Machine Translated by Google

dizin

A

Karın 113-118, 181, 183-199
Asit kristalleri 39-46, 62, 201
Asidoz 34-35, 37
Akupunktur 241, 244
adrenaller 168
Hava banyoları 149
Hava kirliliği 7-9, 220
Alkol 20, 23, 25, 33, 35, 56-57, 110-111, 119, 170, 191-192
Alkali 34-38, 44, 85, 221, 238
Alerjiler 176, 237
Alzheimer 135
antibiyotikler 94
Elma Sirkesi 23, 38, 75, 161, 230-231, 238, 244
Arterler 133-138, 168
Arteriyoskleroz 37, 95, 134, 164
Artrit 162, 172, 186, 238, 245
Otointoksikasyon 29-33, 36-37, 56, 181

B

Sırt Ağrısı 42, 197-201
İçecekler 161, 230, 238
İncil, oruç 28, 50, 77, 177, 213
İncil alıntıları 1, 13, 27-28, 32, 50, 81, 145, 161, 164, 177, 190, 192-193, 202.204, 209, 213, 218, 221, 226-227, 229, 248, 251

Mesane 11, 15, 99, 157, 164
Kan 30, 34, 60, 136, 138, 158, 166, 168, 174, 181, 184-185
Kan basıncı 16, 37, 112-113
Kemikler 41, 115, 155, 166
Bağırsaklar 6, 24, 55, 79-80, 87, 90, 129
Bragg Sağlıklı Yaşam Tarzı XII, 2, 4-5, 27, 44, 80, 86, 91, 132, 135, 140, 182, 198, 219, 230, 238, 248
Beyin 57, 169, 203-208, 210
Nefes 6-7, 145-151, 230-231
Bira Besleyici Mayası 78, 93, 245
Fırçalama, kuru cilt 242

C

Lahana 44, 58, 78, 89, 90, 92, 176, 226, 230, 231, 233, 235
Kafein 23, 25, 33, 35, 110-111, 163, 191
Kalsiyum 162-163, 246
Yengeç 112, 176, 220, 232, 234-235, 245
Karbondioksit 82, 146, 150-151, 156-157
Kardiyovasküler 133-138
Gıdadaki hücreler 48, 156, 178 172
inorganik ve organik 61
Çocuklar 17, 32, 114, 149, 163, 170-171
Kayropraktik 241
Klor 8, 14
Klorofil 72, 142
Kolesterol 95, 106, 133-138, 235
Kronik yorgunluk 34, 84, 103, 153
Dolaşım 137, 154, 168, 189, 201, 244
Temizleme 51, 69, 76, 92, 99, 107-108
Soğuk algınlığı 14, 81, 125-127, 163
İki nokta üst üste 79-80, 87, 103, 156
Kabızlık 79-80, 97, 167, 206

D

Süt ürünleri 106, 133, 232
Eksiklikler 163, 165, 220
Dejeneratif hastalıklar 172, 233
Dehidrasyon 109, 156-157, 160
Diş problemleri 162
Depresyon 30
Detoksifikasyon 86, 123, 210, 235
Sindirim 6, 38, 51, 91, 102, 156-157
Doktor Egzersizi 179-189
Doktor Oruç 177-178
Doktor Temiz Hava 145-151
Doktor İyi Yemek 165-177
Doktor İyi Duruş 197-202
Doktor İnsan Zihni 203-208
Doktor Saf Su 153-164
Doktor Dinlenme 189-196
Doktor Günışığı 141-144
İlaçlar 23, 30, 33, 80, 110-111, 170, 191, 205

Öğrenmeyi bıraktığımızda yaşamayı da bırakırız. Hayat büyümedir ve öğrenme büyüyor.

Hiç kimse Tabiat Ana'nın Kanunlarını ihlal edemez ve onun cezalarından kurtulamaz. – Julian Johnson

Bragg kitapları size parlak sağlık ve uzun ömür için ilham vermek ve rehberlik etmek için yazılmıştır. Unutma, okumadığın kitap yardımcı olmaz. Bu yüzden lütfen Bragg Kitaplarını okuyun ve tekrar okuyun ve Bragg Sağlıklı Yaşam Tarzını yaşayın!

Machine Translated by Google

VE

kulaklar 105
Ödem 15, 16, 22
Eleme 51, 67, 80, 87, 90-91, 98, 215
Enerji 6, 23, 26, 42,77, 115, 222
Alış tırma 4, 25, 44, 54-55, 77, 79, 108, 114, 117-118, 122, 125, 132-133, 140, 145, 148-149, 153, 165, 168, 179, 181-182 , 183-188, 192, 194, 197-98, 200, 212, 220, 241-242, 244-245, 248

Gözler 51, 159, 166, 214

F

Oruç 4, 11-12, 22-23, 26, 29-30, 48-52, 57, 67-90, 116-117, 130, 133, 151, 173, 177-178, 210, 213-214
Yorgunluk 84, 159
yağ 114
yağ lar 170
Korku 5, 206-207
Ateş 7, 107, 125, 159, 204
Fiber 104, 167, 174, 176
Florür 32, 152
Gıda alerjileri 176
Yiyecekler 10, 13, 165-176, 224-235, 232-233, 237
Kaçınılması Gereken Yiyecekler, 237.
Meyve 12, 35, 55, 57, 93, 163, 223, 225

G

Mide suları ve bezleri 156
Gastrointestinal sistem 91, 105
Bezler 99, 168
Guatr 169
Tahıllar 227, 232-233
Büyüme uyarıcıları 94

H

Alış kanlıklar 25, 30, 55, 72, 110, 172, 205
Saç 166, 167
ağ ız kokusu 84
Arterlerin sertleş mesi 162
HDL, Kolesterol 138
Baş ağ rısı 35, 57, 161, 237
Sağ lık giderleri 172, 244
Kalp 16, 18, 133-135, 137, 138 (grafik), 153, 168, 201, 222, 232, 245
Homeopati 242
Hormonlar 94, 168.245
Açlık 36, 215
Hidrojene yağ 106

ben

Hastalık, 106, 159 belirtileri
İ norganik mineraller 62
İ norganik tuzlar 158
Uykusuzluk 195-196
Bağ ırsak yolu 89, 98, 156-157
iyot 169

J

39, 42, 153 eklemler
Meyve suları 59, 104
Hızlı meyve suyu 58, 230

K

Yosun (İ yot) 169
Böbrekler 6, 16, 24, 75, 99, 157, 161

L

Ligamentler 197
Karaciğ er 99, 103, 156
Uzun Ömür 2, 3, 29, 144, 181-182
Akciğ erler 99, 105, 157

M

Magnezyum 162
Masaj 154, 242-244
Et 35, 92-95, 109, 133, 152, 176, 223, 232, 237
Bellek 49, 136, 210
Metabolizma 146, 155, 160
36, 49, 53, 203-208
Mineral takviyeleri 138, 163, 245
Mukus 15, 99, 105-109, 210
Kaslar 111, 159, 179-181, 195, 197

N

Doğ al Hastalık 242
Sinirler 15, 29, 54, 160, 189, 191
Nikotin 110, 112
burun 99, 157
Kuruyemiş ve Tohumlar, çizelge 225, 233

Ö

yağ lar 227
Organik mineraller 62
Osteoporoz 163, 186, 246
Aş ırı yeme 31, 114, 116-117
Kilolu 17, 113
Oksijen 145-151, 156

Machine Translated by Google

P

Pankreas 156, 168
Parafin mumu, ödümcül 12
paratiroidler 168
Pep İ çecek 230
Pestisitler 9-11
fosfor 162
Fitokimyasallar, 176, çizelge 235
hipofiz 168
zatürree 105
Patlamış mısır tarifi 230
Duruş 197-201, 241-243
Potasyum 163, 236
Uygulayıcılar, sağ lık 241-244
Erken yaş lanma 45, 128-132, 151
Basınç, terapi 243
Ürün Özeti, grafik 232
Proteinler 35, 94, 155, 232

R

Akılcı oruç 105
Döküntüler 85
Çiğ gıda diyeti 92
Kırmızı kan hücreleri 165
refleksoloji 242
Reiki 242
Gevş eme 190, 194-196, 243
Pirinç Güveç 231
Rolfing, terapi 243

S

Tükürük 157, 161
Tuz 14-23, 106, 163, 170
sakinleş tirici 19
Seks bezleri 168
Shiatsu terapisi 244
hastalık 74
İ skelet 166, 197
Cilt 110, 157-158, 167, 179, 214, 242
Uyku 33, 149, 190-191, 195, 196
Sigara İ çme Tehlikesi Gerçekleri 110, 112
Sodyum, doğ al, gıdalarda 21
Omurga 197-201
Niş astalar 35, 79, 121, 138, 156
Uyarıcılar 33, 191-192
Mide 30, 37, 57, 97-98, 118, 167 210
stres 192
germe 184, 243
Ş eker 23, 25, 35, 37, 163, 170-171, 227, 237
Güneş ış ığ ı 141-144, 220, 242
Tatlandırıcılar, doğ al 227
Eklemler iç in sinovyal sıvı 39
Sistemler, gövde 9, 40, 58, 103, 120, 162, 241-242

T

Tay Chi 244
diş 166
On günlük oruç 69
Gerilim 15, 26, 206
Görüş ler 246-248
Terapiler 241-244
204 düş ünmek
Boğ az 99, 157
Tiroid bezi 168-169
Tütün 23, 25, 33, 110-111, 133, 191
Domates 233, 235
Dil 97-100
Zehirli zehir 6, 8-14, 24-27, 46, 49, 52, 67, 85, 103, 157, 170, 174, 191, 210
Sakinleş tirici, doğ al 194

İ Ç İ NDE

zayıf 119-123
İ drar 22, 75, 95, 106-107, 156, 161

İ Ç İ NDE

Bitkisel proteinler 226, 233
Sebzeler 12, 20, 35, 89-90, 176, 223, 226, 232-233
Vejetaryen Diyet 79, 92-95, 109, 221
Sirke 23, 38, 75, 161, 230-231, 238, 244
Vital Force 6, 12, 40, 56, 75, 103, 107, 125-126, 136, 177, 181, 222
Vitaminler 138,166-167, 220, 232, 234, 240

İ çinde

Yürüyüş 150, 181-182, 212
Su 7, 60-66, 75, 152-164
Su orucu 5, 11, 22, 26-27, 30, 34, 43-45, 57-58, 75-76, 122
Ağ ırlık kaldırma 185-187

Y

Yoga 244

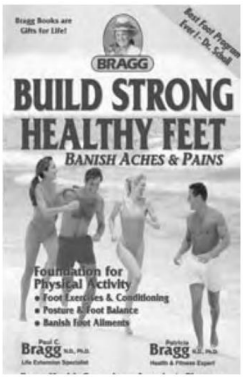
İ TİBAREN

Çinko 138, 162

Machine Translated by Google

BRAGG SAĞLIK KİTAPLARI

Tekvin 6:3 YAŞAM İÇİN HEDİYEDİR 3 Yuhanna 2



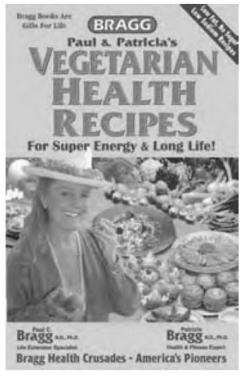
0–87790–077–9 – 8,95 $

Ağrıları nasıl yok edeceğinizi öğrenin & ağrılar. Refleksoloji hakkında okuyun, Akupresür ve çok daha fazlası. Hemen hemen hepimiz doğuştan mükemmel ayaklar. suistimal bu milyonlar buna ayak uyduruyor topallayarak gitmelerini sağlar yetişkinlik ağlaması, ağrıyan benim ayaklar beni ddürüyor!

bu Bragg Ayak Programı(şimdiki değeri)
en iyisi yazılmış Uzman
bilgelik Bragg'in
aktif, sağlıklı hayatım.

– Dr. Scholl

Öncü Ayak doktor



0–87790–046–9 – 9,95 ABD doları

Dünyanın en iyi sağlığının tadını çıkarın
süper sağlık ve yüksek için tarifler
sizin ve ailenizin sahip olduğu enerji
sevecek - yüzlerce lezzetli
severek yediğiniz sağlıklı tarifler
dünya çapında milyonlarca

Bu kitap nasıl yapılacağını gösterir
doğru beslenmek
tarifler korumak
vücudun sağlığınave zindeliğine.

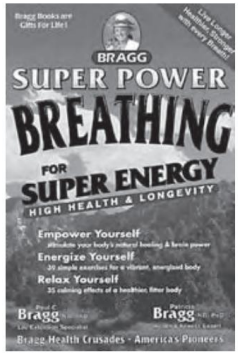
- Henry Hoegerman, MD

0-87790-094-9 – $8.95

Milyonlarca sağlıklı mutlu takipçiler kontrol etmeyi öğrendi ve Hayati Sinirlerini artırmak Güç Enerjisi - Bragg Sağlıklı Yol, Önleme, Sağlık Bakım, yardım tek bir kitapta.

sonra hayatım var
yıl kronik yorgunluğum,
fibromiyalji ve klinik
depresyon. teşekkür ederim
Bragg Sağlık Kitapları.

– Marilyn Mason



0–87790–020–5 – 8,95 ABD doları

Derin, tam ve eksiksiz nefes almak tamamen enerji verir, sakinleştirir, seni huzurla doldurur ve tutar seni genç. Bragg'i öğrenin Daha fazlası için Nefes Egzersizleri go-power ve Süper Sağlık!

Paul Bragg'a teşekkürler ve Bragg Kitapları, astımın tedavi edildiği yıllar sadece bir tanesiydi Bragg Breathing ile ay ve Sağlıklı Yaşam Tarzı yaşamları!

- Paul Wenner
bahçıvan yaratıcısı

"Sağlığım için Paul Bragg ve Bragg Sağlıklı Yaşam Tarzına teşekkür ederim, uzun, aktif yaşam." Bragg Kitaplarını ve Sağlık Ürünlerini seviyorum."
– Jack LaLanne, 89 yaşında, 15 yaşından beri Bragg takipçisi

"Bragg Sağlıklı Yaşam Tarzı size sağlığınızın kontrolünü elinize almayı ve sağlıklı bir gelecek inşa etmeyi öğretir."
– Mark Victor Hansen, Ortak Yazar Tavuk Çorbası Serisi

"Sağlıklı yola dönüş tüğüm için Bragg Books'a teşekkürler."
- James F. Balch, MD
Yazar – Beslenme Tedavisi için Reçete

"Bragg Books, ailemiz ve tüm dünya için bir nimet oldu.
Sadık izleyicilerden oluşan TBN ailesi"
- Evangelist Dwight Thompson
Ev sahibi TBN "Rabbi Övgü"

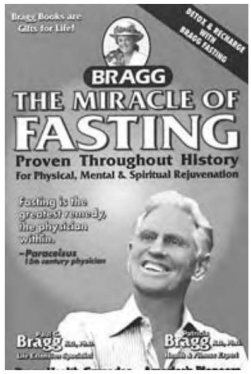
Bragg Kitapları bölge siparişinizde mevcut değilse:
Çevrimiçi olarak: www.bragg.com veya bu kitaptaki kitap listesine bakın

Machine Translated by Google

Amerika'nın 1912'den Beri İ lk Sağ lık Ailesi

Kurucu Paul C. Bragg, Health Crusader ve Sağ lık Mağ azalarının Yaratıcısı.

Sağ lık Bilimleri – Bragg Sağ lık Kitapları ISBN: 0-87790



0-87790-039–6 – 9,95 $

Oruç sağ lığ ı iyileş tirir, uzun ömür ve normalleş tirir kilo, detoks ve ş ifa yoluyla.

Yaş lanmayı tersine çevirmeye yardımcı olur.

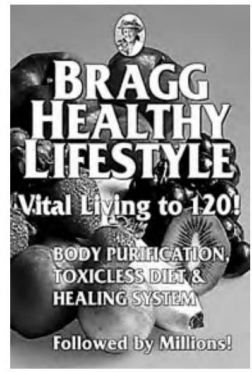
Bu Bragg klasiğ i doğ al katkılardan biri bugün dünyada ş ifa için harika. ”

– Gabriel Cousens, MD

Rusya Bragg'i seviyor

Oruç Kitabı yaş ıyoruz daha sağ lıklı yaş am tarzı. kurş un milyonlarca Rabbimiz. Seviyorsunuz Edebiyat Teş ekkür .

– Elena Troussva, Rusya



0–87790–008–6 – 8,95 ABD doları

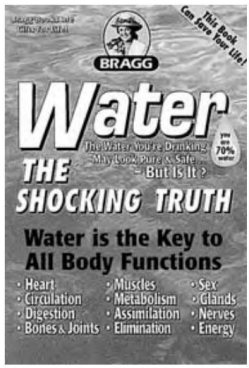
Bragg Sağ lıklı Yaş am Tarzını Öğ renin bu seni yaş lanmadan, yorulmadan tutabilir ve bunu takip ederek daha güç lü basit vücut detoksu ve arınma doğ al sağ lıklı gıdalarla; zevk dünya çapında Bragg takipçileri tarafından!

harikaları tanıdım

25 kiş ilik Bragg Sağ lık Kitapları yıllar okuyan beyler alan bana .

– Papaz Mike MacIntosh,

Horizon Christian Bursu, CA

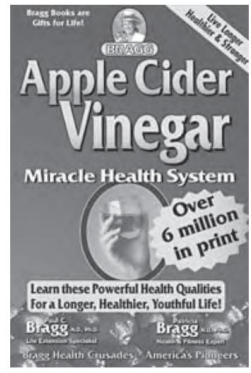


0–87790–065–5 – 8,95 ABD doları

Bu kitap hayatınızı kurtarabilir. İ çtiğ in su yapabilir ya da sağ lığ ını boz! Öğ renmek ne tür su güvenlidir ve Niye. Bu kitap da ortaya toksik florürün tehlikeleri ve neden yasaklanmalı dünya çapında.

Bu Bragg Water kitabı, bir ş ok edici ve gerekli olmalıdır okullar tarafından herkes ve sağ lık profesyonelleri, vb...

– Chris Linville, MD


Bragg Books are Gifts for Life!
Use your Health & Energy
BRAGG
Apple Cider Vinegar
Miracle Health System
Over 6 million in print
Learn these Powerful Health Qualities For a Longer, Healthier, Youthful Life!
Bragg
Bragg
Bragg Health Crusades – America's Pioneers

0-87790-044–2 – 7,95 $

Bu En Çok Satan güç lü, mucizevi sağ lık yararları ham organik elma ş arabı sirke. Hipokrat, babası Tıp, MÖ 400'de tedavi edildi çiğ elma ş arabı olan hastalar sirke. Bunu kullanmayı öğ ren doğ al antibiyotik, antiseptik ve güç lü vücut ş ifacısı.

Yapmak yaparımolarak - Bragg'a sahip olmak

Elma sirkeli içecekler günlük. Sirke ve bal distile suda çiğ .

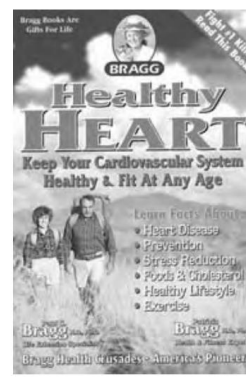
– Julian Whitaker, MD, Sağ lık ve Ş ifa Bülteni

0–87790–056–6 – 7,95 $

Ağ rısız Gençliğ in Anahtarları Geri. Çözümleri Öğ renin, Önleme ve En Son İ nvaziv Olmayan Cerrahi ve İ yileş me terapiler. Alış tırmalar içerir, Beslenme, Sağ lık İ puçları ve daha fazlası.

sırtım ve dizim vardı 2 ve bir yıl içinde ağ rı sağ lıktan sonra kesinlikle Sirke egzersiz ve İ çeceğ ini . . . ben ş imdi acısız!

-Patricia Henderson



0-87790-096-5 – $8.95

Amerika'nın 1 Numaralı Katili ile Savaş ! Kalp hastalığ ı hakkında önemli bilgiler, anjina, önleme, stres azaltma, egzersiz, diyet ve kolesterol. Bu kitap gösteriyor kalbini nasıl korursun güç lü, sağ lıklı ve yaş lanmayan!

Paul Bragg ve ekibine teş ekkür ederim.

Bragg Sağ lıklı Yaş am Tarzı sağ lıklı, uzun, aktif yaş am. benim Bragg Sağ lık Kitaplarını seviyorum ve Ürünler!

–Jack LaLanne

Fitness Öncü – 89 yaş ında genç

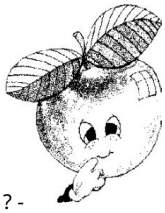
Machine Translated by Google

BRAGG Ürünleri dünya çapında çoğu Sağlık Mağazasında mevcuttur

Bragg Organik Çiğ Elma Sirkesi

İle Anne . . . Doğanın Lezzetli, Sağlıklı Mucizesi

SAHİP OLMAK BİR



ELMA SAĞLIKLI YAŞAM!

- EĞER ? -

Favori Sağlık Mağazanız

Bragg Ürünleri taşımaz

İletişime geçmelerini isteyin

Onları stoklamak için Distribütör!

Veya 1-800-446-1990 numaralı telefondan Bragg'i arayabilirler.

İÇ FAYDALAR:

• Mucize Potasyum ve Enzimler Açısından Zengin • Doğal Antibiyotik ve Mikrop Savaşçısı • Toksinleri ve Vücut Çamurunu Temizlemeye Yardımcı Olur • Sindirimi İyileştirir ve pH'ı Dengeler • Kiloyu Kontrol Etmeye ve Normalleştirmeye Yardımcı Olur • Ağrılı ve Kuru Boğazları Giderir • Artrit ve Sertlikle Mücadeleye Yardımcı Olur • Arter Plaklarını Çıkarmaya Yardımcı Olur

DIŞ FAYDALARI: • Genç, Sağlıklı Vücudun Teşvik Edilmesine Yardımcı Olur • Sağlıklı Cildin Teşvik Edilmesine ve Korunmasına Yardımcı Olur • Güneş Yanığı, Zona ve Isırıkları Yatıştırır • Kepek, Kellik ve Kaşıntıyı Önlemeye Yardımcı Olur • Ağrıyan Eklemleri ve Kasları Yatıştırır • Akneyi ortadan kaldırmaya yardımcı olur

BRAGG ALL NATURAL LIQUID AMINOS 16 Amino Asitli - Tamari ve Soya Sosuna

Alternatif Sağlıklı Baharat BRAGG LIQUID AMINOS __ İhtiyacınız olan besin...seveceğiniz tat...88 yılı aşkın bir aile favorisi. Sadece sağlıklı GDO'suz soya fasulyesinden elde edilen, besleyici, hayat yenileyici proteinin lezzetli bir kaynağı. Güveç, soya peyniri, çorbalar, soslar, soslar, patatesler, patlamış mısır ve sebzelere vb. ekleyin veya üzerine püskürtün. İş yerinde, evde veya spor salonunda ideal bir "toplama" suyu. Tamari, Worchestershire ve Soya Sosu için gurme sağlık değişimi. Bugün başlayın ve sağlıklı yaşam için günlük diyetinize 16 hayati Amino Asit ekleyin __ kolay BRAGG LIQUID AMINOS Way!

SPRAY veya DASH YENİ LEZZETLER getiriyor! MİLYONLARCA KANITLANMIŞ VE KEYİF ALMIŞTIR.

Amerika'nın En Sağlıklı Çok Amaçlı Çeşnilik

Sertifikalı GDO'suz Soya

Bragg Aminos Spreyi veya Çizgi Sezona Yeni Lezzet Lezzetleri Getiriyor:

• Salatalar • Soslar • Çorbalar • Sebzeler • Tofu • Pirinç/Fasulye • Tempeh • Tavada kızartma • Wok yemekleri • Soslar • Soslar • Kümes hayvanları • Balık • Patlamış mısır • Güveç ve Patates • Makrobiyotikler

Saf soya fasulyesi ve Yalnızca Arıtılmış Su:

- Sodyum Eklenmemiş
- Renklendirici Madde Yok
- Koruyucu yok
- Fermente edilmemiş
- Kimyasal Yok
- Katkı Maddesi Yok
- Buğday Yok

BRAGG ORGANİK ZEYTİN YAĞI Lezzetli, Sızma, Rafine

Edilmemiş, İlk Soğuk Preslenmiş BRAGG ORGANİK ZEYTİN YAĞI - sürekli olarak en iyiyi sağlayan %100 organik olarak yetiştirilmiş Arbequina ve Frantoio Zeytinlerinin karışımından üretilmiştir. kalite ve lezzet. Kolesterolü ve kan basıncını normalleştirmeye yardımcı olan, antioksidan ve E vitamini açısından zengin, kalp için sağlıklı bir yağ. Salatalara, sebzelere, makarnalara, pestolara, soslara, sotelere, pateslere ve çoğu yiyeceğe, hatta patlamış mısıra bile en iyi lezzeti ve aromayı katan, hafif tadı olan lezzetli, pürüzsüz bir gövdeye sahiptir. Ayrıca harika bir cilt tonik idir. MÖ 400'de Tıbbın Babası Hipokrat, zeytinyağının sağlığa büyük yararlarını kullandı ve yazdı.

BRAGG ZEYTİN YAĞI VİNEGRETTE VEYA MARİNADE

3 su bardağı Bragg Organik Sızma Zeytinyağı

2 su bardağı Bragg Organik Elma Sirkesi 1

çay kaşığı Bragg Sıvı Aminos (Çok Amaçlı) Baharat 1 ila 2 çay kaşığı çiğ bal • 1 ila 2 diş sarımsak, kıyılmış

Bir tutam İtalyan veya Fransız Otları

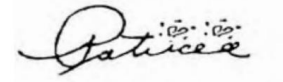
Machine Translated by Google

– Posta göndermek için gerektiğinde kopyalar alın. –

Ücretsiz Sağlık Bültenleri için Gönder

Patricia Bragg, en son Sağlık, Beslenme, Egzersiz ve Uzun Ömür Keşifleri hakkında sizinle, akrabalarınızla ve arkadaşlarınızla iletişim halinde olmak istiyor. Lütfen listelenen her ABD adı için bir damga ekleyin. Yabancı listelemeler postayla yanıt kuponları gönderir.

Sağlık Nimetleri ve Teşekkürlerimle,



Lütfen kopyalayın, ardından net bir şekilde yazdırın ve şu adrese postalayın:

BRAGG HEALTH CRUSADES, BOX 7, SANTA BARBARA, CA 93102 Siz de yardım edebilirsiniz!

Vergiden düşülebilir hediyelerinizle Bragg Sağlık Haçlı Seferlerini "Haçlı Seferleri"nde tutun.

İsim

Adres Uygun. Numara.

Şehir Durum Posta kodu

telefon ( ) E-posta

İsim

Adres Uygun. Numara.

Şehir Durum Posta kodu

telefon ( ) E-posta

İsim

Adres Uygun. Numara.

Şehir Durum Posta kodu

telefon ( ) E-posta

İsim

Adres Uygun. Numara.

Şehir Durum Posta kodu

telefon ( ) E-posta

İsim

Adres Uygun. Numara.

Şehir Durum Posta kodu

telefon ( ) E-posta

Machine Translated by Google

– Bölgenizde yoksa kopyalayıp kullanmak için sipariş formu –

BRAGG ORGANİK ELMA SIRMASI SİRKE

BOYUT FİYATI	ABD İçin UPS NAKLİYE VE TAŞIMA	$ Tutar
16 oz. Her biri 2,19 $ Özel	S/H – Lütfen 1. şişe için 6$ ve her ilave şişe için 1,50$ ekleyin	.
16 oz. 21,00 $ Kasa /12	Saat Dilimine Göre S/H Maliyeti: CA $8. PST/MST 11$. CST 15$. 17 ABD doları.	.
32 oz. Her biri 3,79 $ Özel	S/H – Lütfen 1. şişe için 6$ ve her ilave şişe için 2,00$ ekleyin	.
32 oz. 40,00 $ 1 Kasa /12	Saat Dilimine Göre S/H Maliyeti: CA 13. PST/MST 17$. CST 24 $. 28 ABD doları.	.
galon. Her biri 12.98 $	S/H 1. Şişe: CA $6. PST/MST 8$. CST 9 ABD doları. EST $10. + $6 adet ekleyin. şişe	.
1 gal. 47,00 $ S/H Saat Dilimine Göre Maliyet: CA 12. PST/MST 16$. 23 dolar. 27 ABD Doları. Özel Kasa /4		.

Bragg Sirke bir gıdadır ve vergiye tabi değildir

Bragg sirke $.

Nakliye ve Taşıma .

TOPLAM $.

BRAGG SIVI AMİNOLAR

BOYUT FİYATI	ABD İçin UPS NAKLİYE VE TAŞIMA	$ Tutar
6 oz. Her biri 2,98 $ Özel	S/H – Lütfen ilk 3 şişe için 4,00$ ekleyin – her ilave şişe için 1,25$	.
6 oz. 65,00 $ Kasa /24	Saat Dilimine Göre S/H Maliyeti: CA $8. PST/MST 9$. CST 11 dolar. 13 ABD doları.	.
16 oz. Her biri 3,95 $ Özel	S/H – Lütfen 1. şişe için 6$ ekleyin – her ilave şişe için 1,25$	.
16 oz. 42,00 $ Kasa /12	Saat Dilimine Göre S/H Maliyeti: CA $8. PST/MST 9$. CST 13$. EST 14 dolar.	.
32oz. Her biri 6,45 $ Özel	S/H – Lütfen 1. şişe için 6$ ekleyin – her ilave şişe için 2,00$	.
32oz. $ 70,00 Kasa /4	Saat Dilimine Göre S/H Maliyeti: CA $ 11. PST/MST 14$. 21 dolar. 27 ABD Doları.	.
1 gal. 23,50 $ her S/H 1. Şişe: CA $6. PST/MST 8$. CST 9 ABD doları. EST $10. + $6 adet ekleyin. şişe		.
1 gal. $ 79,00 S/H Saat Dilimine Göre Maliyet: CA 14. PST/MST 20$. CST 25$. 30 ABD Doları. Özel Kasa /4		.

Bragg Aminos bir gıdadır ve vergiye tabi değildir

Bragg AMINOS $.

Nakliye ve Taşıma .

TOPLAM $

BRAGG ORGANİK ZEYTİN YAĞI

BOYUT FİYATI	ABD NAKLİYE VE TAŞIMA	$ Tutar
16 oz. Her biri 8,95 $ Özel	S/H – Lütfen 1. şişe için 6$ ve her ilave şişe için 1,50$ ekleyin.	.
16 oz. 95,00 $ Kasa /12	Saat Dilimine Göre S/H Maliyeti: CA $8. PST/MST 11$. CST 15$. 17 ABD doları.	.
32 oz. Her biri 14,95 $	S/H – Lütfen 1. şişe için 6$ ve her ilave şişe için 2,00$ ekleyin	.
32 oz. $149.50 Kasa /12 Özel	Saat Dilimine Göre S/H Maliyeti: CA 13. PST/MST 17$. CST 24 $. 28 ABD doları.	.
1 gal. Her biri 49,95 $ Özel	Saat Dilimine Göre S/H Maliyeti: CA $6. PST/MST 8$. CST 9 $ EST $10.+ 6 $ adet ekleyin. Btl.	.
1 gal. $169.00 Kasa /4	Saat Dilimine Göre S/H Maliyeti: CA 12. PST/MST 16$. 23 dolar. 27 ABD Doları.	

Bragg Zeytinyağı bir gıdadır ve vergiye tabi değildir

Yabancı siparişler, lütfen posta ücreti hakkında bilgi alın

Bragg ZEYTİN YAĞI $.

Nakliye ve Taşıma .

TOPLAM $.

Lütfen belirtin: ☐ Kontrol ☐ Havale Ücreti ☐ Nakit

Kime: ☐ Vize ☐ MasterCard ☐ Keşfetmek

Kredi kartı Sayı: _____ kart sona erer: ___/___ ay yıl

İmza: _____

İş ofisi (805) 968-1020'yi arar. MasterCard, Discover ve VISA'yı kabul ediyoruz telefon siparişleri. Lütfen siparişformunu kullanarak siparişinizi hazırlayın. Aramanızı hızlandırır ve siparişkaydı görevi görür. Saatler: 8 - 4 pm Pasifik Saati, Pzt. Perşembe'ye kadar.
Web sitemizi ziyaret edin: www.bragg.com • e-posta: bragg@bragg.com

KREDİ KARTI SİPARİŞLERİ
ARAMA (800) 446-1990
VEYA FAKS (805) 968-1001

Posta adresi: HEALTH SCIENCE, Box 7, Santa Barbara, CA 93102 ABD

Lütfen Yazdırın veya Tip - Teslimatı kolaylaştırmak için sokak ve ev numarası verdiğinizden emin olun.

İsim

Adres Uygun. Numara.

Şehir Durum Posta kodu

( ) Telefon e-posta

BOF 1004

Bragg Ürünleri çoğu Sağlık Mağazasında mevcuttur.

Machine Translated by Google

– Bragg Kitapları bdgenizde mevcut değ ilse kullanmak iç in sipariş formunun kopyalarını yapın –

BRAGG "NASIL YAPILIR, KENDİ Nİ SAĞLIK" Kİ TAPLARI Yazan Amerika'nın İ lk Sağ lık Ailesi Daha

Uzun Yaş ar – Daha Sağ lıklı – Daha Güç lü Kiş isel Geliş im Kitaplığ ı Mkt. Bragg Kitap Baş lıkları

Sİ PARİ Ş FORMU Sağ lık Bilimleri ISBN 0-87790 Fiyat $ Toplam

_____ BRAGG BIG $PECIAL – 10 Kitabın Tamamı – ABD'de ÜCRETSİ Z KARGO ..... $ 75,00 .

_____ Elma Sirkesi – Mucize Sağ lık Sistemi ..... 7.95 .

_____ Bragg Sağ lıklı Yaş am Tarzı – 120'ye Kadar Hayati Yaş am .... 8.95 .

_____ Bragg'in Vejetaryen Sağ lık Tarifleri – Lezzetli ve Besleyici ..... 9.95 .

_____ Oruç Mucizesi – Fiziksel genç leş me iç in Bragg İ ncili Sağ lık .....9.95 .

_____ Sağ lıklı Kalp ve Kardiyovasküler Sistem - Her yaş ta fit kalbe sahip olun ... 8.95 .

_____ Ağ rısız Güç lü Sırt İ ç in Bragg Sırt Fitness Programı ..... 8.95 .

_____ Su – Hayatınızı Kurtarabilecek Ş ok Gerç ek .....8.95 .

_____ Süper Enerji ve Yüksek Sağ lık iç in Süper Güç lü Nefes .....8.95 .

_____ Güç lü Sinir Gücü Oluş turun - yorgunluğ u, stresi, öfkeyi, kaygıyı azaltın ..... 8.95 .

_____ Güç lü Sağ lıklı Ayaklar İ nş a Edin – Dr. Scholl bunun en iyisi olduğ unu söyledi ..... .

[ ] TOPLAM KOPYALAR Fiyatlar önceden haber verilmeksizin değ iş tirilebilir. TOPLAM Kİ TAP 8.95 $.

Lütfen belirtin: [ ] Kontrol [ ] Para Emir [ ] Nakit

CA Sakinleri satış vergisi ekler .

Nakliye ve Taş ıma .

Ş uraya Yükle:> [ ] Vize [ ] Usta kart [ ] Keş fetmek

(Yalnızca ABD Fonları)

TOPLAM KAPALI $.

Ay yıl

Kartın Süresi Doluyor

Vİ ZE

MasterCard

DISCOVER

geyik Nakliye

Lütfen ilk kitap iç in 4$ ekleyin, her ek kitap iç in 1$ ekleyin

ABD perakende kitap siparişleri 50$'ın üzerinde yalnızca 6 $ ekleyin

Kredi Kartı Numarası

İ mza

SADECE KREDİ KARTI Sİ PARİ Ş LERİ

ARAMA (800) 446-1990

VEYA FAKS (805) 968-1001

İ ş ofisi (805) 968-1020'yi arar. MasterCard, Discover veya VISA telefon siparişlerini kabul ediyoruz. Lütfen bu sipariş formunu kullanarak siparişinizi hazırlayın. Aramanızı hızlandıracak ve sipariş kaydınız olarak hizmet edecektir. Saatler: Pazartesiden Perş embeye kadar Pasifik Saati ile 8 - 4 pm.
Web sitemizi ziyaret edin: www.bragg.com • e-posta: bragg@bragg.com

Bragg 'Bound' Kitaplarını, E-Kitaplarını ve Ürünlerini www.bragg.com adresinden görün ve sipariş edin

Posta adresi: HEALTH SCIENCE, Box 7, Santa Barbara, CA 93102 ABD

İ sim

Adres

Uygun. Numara.

Ş ehir

Durum

Posta kodu

telefon ( )

• E-posta

BOF 1004

Bragg Kitapları çoğ u Sağ lık ve Kitap Mağ azasında mevcuttur – Ülke çapında

Machine Translated by GooglePosta göndermek için gerektiğinde kopyalar alın. –

Ücretsiz Sağlık Bültenleri için Gönder

Patricia Bragg, en son Sağlık, Beslenme, Egzersiz ve Uzun Ömür Keşifleri hakkında sizinle, akrabalarınızla ve arkadaşlarınızla iletişim halinde olmak istiyor. Lütfen listelenen her ABD adı için bir damga ekleyin. Yabancı listelemeler postayla yanıt kuponları gönderir.

Sağlık Nimetleri ve Teşekkürlerimle,

Lütfen kopyalayın, ardından net bir şekilde yazdırın ve şu adrese postalayın:

BRAGG HEALTH CRUSADES, BOX 7, SANTA BARBARA, CA 93102 Siz de yardım edebilirsiniz!

Vergiden düşülebilir hediyelerinizle Bragg Sağlık Haçlı Seferlerini "Haçlı Seferleri"nde tutun.

İsim

Adres

Uygun. Numara.

Şehir

Durum

Posta kodu

telefon ( )

E-posta

İsim

Adres

Uygun. Numara.

Şehir

Durum

Posta kodu

telefon ( )

E-posta

İsim

Adres

Uygun. Numara.

Şehir

Durum

Posta kodu

telefon ( )

E-posta

İsim

Adres

Uygun. Numara.

Şehir

Durum

Posta kodu

telefon ( )

E-posta

İsim

Adres

Uygun. Numara.

Şehir

Durum

Posta kodu

telefon ( )

E-posta

Machine Translated by Google

PATRICIA BRAGG, ND, Ph.D.

Health Crusader ve Sağ lık ve Ş ifa Meleğ i

Yazar, Öğ retim Görevlisi, Beslenme Uzmanı, Sağ lık Eğ itimcisi ve Dünya Liderleri, Hollywood Yıldızları, Ş arkıcılar, Dansçılar, Sporcular vb. için Fitness Danış manı.

Patricia , dünyaca ünlü sağ lık otoritesi babası Paul C. Bragg gibi bir tutkuya sahip %100 kendini iş ine adamış bir sağ lık savaş çısıdır. Patricia bu alanda kendi baş ına uluslararası ün kazandı. Dünya çapında Kadın, Erkek, Gençlik ve Kilise Grupları için Sağ lık ve Fitness Seminerleri düzenlemektedir. . ve Bragg'in "Nasıl Yapılır, Kiş isel Sağ lık" Kitaplarını, İ ·ngilizce konuş ulan dünyadaki Radyo ve Televizyon Talk Ş ovlarında tanıtır. Baş kanlar ve Kraliyet Danış manları, Sahne, Ekran ve TV Yıldızları ve Ş ampiyon Sporcular için danış manlar, Patricia ve babası, uzun, canlı ve mutlu bir yaş am için daha sağ lıklı bir yaş am tarzını teş vik eden Bragg Health Library of Instructive, Inspiring Books'un ortak yazarlarındandır.

Patricia'nın kendisi sağ lığ ın, daimi gençliğ in ve ış ıltılı, diş il enerjinin sembolüdür. Kendisi ve babasının sağ lıklı yaş am tarzı ilkelerinin canlı ve parlak bir örneğ i ve bunu dünya çapında paylaş mayı seviyor.

Anne tarafından beş inci nesil bir Kaliforniyalı olan Patricia, bebeklik döneminden itibaren Bragg Doğ al Sağ lık Metodu ile yetiş tirildi. Okulda sadece atletizmde baş arılı olmakla kalmadı, aynı zamanda çalış maları ve danış manlığ ı için de onursal ödüller kazandı. Baş arılı bir müzisyen ve dansçıdır. . . yanı sıra tenisçi ve dağ cı. . . ve ş imdiye kadar ABD'ye kabul edilen en genç kadın
Patent. Patricia, popüler, yetenekli bir Sağ lık Öğ retmeni ve her yaş tan herkes için basit, takip etmesi kolay Bragg Sağ lıklı Yaş am Tarzı'nı yaydığ ı dinamik, talep gören bir Talk Show Misafiridir.

İ nsanın bedeni, yaş amı boyunca onun aracıdır, onun dünyevi tapınağ ıdır. . . ve Yaradan, uzun ve verimli bir yaş am için neş e ve sağ lıkla dolmamızı istiyor. Bragg Sağ lık ve Zindelik Haçlı Seferleri (3 John 2) onu dünyanın dört bir yanına 13 kez taş ıdı – fiziksel, ruhsal, duygusal ve zihinsel sağ lık ve neş e yaydı. Sağ lık bizim doğ uş tan hakkımızdır ve Patricia, insan yapımı yanlış yaş am alış kanlıklarının sağ lığ ımızı mahvetmesini nasıl önleyeceğ imizi öğ retir.

Patricia, Amerikan Baş kanları ve İ ngiliz Kraliyet Ailesi'ne, bayanlarda 16 dünya rekoru ve dört Olimpiyat altın madalyasına sahip olan Avustralya'nın "Altın Kız"ı Betty Cuthbert'e ve Yeni Zelanda'nın Olimpiyat Pisti ve Triatlet Yıldızı Allison Roe'ya Sağ lık Danış manı oldu. Ona tavsiye için gelenler arasında Clint Eastwood'dan sürekli gençleş en ş arkı grubuna, The Beach Boys ve ailelerine, Metropolitan Opera'nın Ş arkı Söyleyen Yıldızları ve en iyi Bale Yıldızlarına kadar Hollywood'un en iyi yıldızlarından bazıları var.

Patricia'nın mesajı dünya çapında her yaş tan, milletten ve her kesimden insana hitap etmektedir. Bragg Sağ lıklı Yaş am Tarzını takip edenler ve dünya çapındaki Bragg Haçlı Seferlerine katılanlar yaş ayan referanslardır. . . 15 yaş ında hastalıktan Total Health'e geçen yaş lanmayan süper atlet Jack LaLanne gibi !

Patricia, dünya çapındaki "The Bragg Sağ lıklı Yaş am Tarzı" Kitapları ve Haçlı Seferleri ile hayatınızı Yenilemeniz, Gençleş tirmeniz ve Canlandırmanız için size ilham veriyor. Milyonlarca kiş i, daha uzun, daha sağ lıklı ve daha mutlu bir yaş amla bu hayat değ iş tiren olaylardan faydalandı! Topluluğ unuzla, organizasyonunuzla, kilise gruplarıyla vb. paylaş mayı sever. Ayrıca, sağ lıklı yaş am tarzı mesajını yaymak için mükemmel bir radyo ve TV talk show konuğ udur. Patricia'yı internette görün ve dinleyin: bragg.com Radyo röportaj talepleri ve bilgi için yazın veya arayın (805) 968-1020 BRAGG HEALTH CRUSADES, BOX 7, SANTA BARBARA, CA 93102, ABD

Machine Translated by Google

PAUL C. BRAGG, ND, Ph.D.

Yaş am Uzatma Uzmanı • World Health Crusader
Olimpik Sporcular, Kraliyet ve Yıldızlar için Öğ retim Görevlisi ve Danış manı
Sağ lıklı Gıda Mağ azalarının Yaratıcısı – Ş imdi Dünya Çapında

Neredeyse Yüzyıldır, "Sağ lık ve Zindelik
Yaş am Tarzının" Harikalar Yarattığ ının Yaş ayan Kanıtı!

Amerika'daki Sağ lık Hareketi'nin babası Paul C. Bragg'in vizyonu ve bağ lılığ ı vardı. Dünya çapında sağ lık ve zindelik için bu dinamik Haçlı Seferi , Sağ lık Hareketi tarihinde diğ er tüm bireylerden daha fazla ilkin sorumlusudur .

Bragg'in dünyanın ş imdi sahip olduğ u ş aş ırtıcı öncü baş arıları:

- Bragg, Amerika'daki ilk Sağ lık Gıda Mağ azasını kurdu, adlandırdı ve açtı.
- Bragg Health Crusades, Amerika'daki ilk Sağ lık Derslerine öncülük etti. Bragg, takipçilerine Amerika'da ve ayrıca dünya çapında Sağ lık Mağ azaları açma konusunda ilham verdi.
- Bragg, Amerika'ya ananas suyu ve domates suyunu ilk tanıtan kiş i oldu. • İ lk el sıkacaklarını ithal ederek Amerika'da Juice Therapy'yi tanıttı. • Bal ve hurma ş ekerini ülke çapında ilk tanıtan ve dağ ıtan kiş idir.
- Bragg, 20'li yıllarda Hollywood'dan günde üç kez Radyo Sağ lık Programlarına öncülük etti .
- Bragg ve kızı Patricia, Bragg Health Crusade'i kendi ş ovları Health and Happiness'ta yaymak için Hollywood'dan bir Health TV ş ovuna öncülük ettiler . Ünlü, sağ lık bilincine sahip kiş ilerin egzersizleri, sağ lık tarifleri, görsel gösterileri ve konuk görünümlerini içeriyordu.
- Bragg, Amerika'da ilk sağ lık restoranlarını ve ilk sağ lık kaplıcalarını açtı. • İ lk sağ lıklı gıdaları ve ürünleri yarattı ve ardından bunları ülke çapında kullanıma sundu: bitki çayları, sağ lık içecekleri, yedi tahıllı tahıllar ve krakerler, sağ lık kozmetikleri, sağ lık ş ekerleri, kalsiyum, vitamin ve mineral takviyeleri, buğ day tohumu, papayadan sindirim enzimleri, otlar ve yosun baharatları ve soya fasulyesinden amino asitler. Bragg, diğ erlerini takip etmeleri için ilham verdi (Schiff, Shaklee, Twin Labs, Herbalife, vb.) ve ş imdi dünya çapında binlerce sağ lık ürünü mevcut!

Bir genç olarak verem tarafından sakatlanan Bragg, vücudunu yaş lanmayan, yorulmak bilmeyen, ağ rısız, parlak, süper sağ lıklı bir kaleye dönüş türmek için kendi yeme, nefes alma ve egzersiz programını geliş tirdi. Koş ma, yüzme, bisiklete binme, progresif ağ ırlık çalış ması ve dağ tırmanış ında mükemmeldi. Yenilenen sağ lığ ına karş ılık, hayatının geri kalanını baş kalarına süper sağ lığ a giden yolu göstererek geçirmek için Tanrı'ya erken bir söz verdi.
Sözünü yerine getirdi! Paul Bragg'in sağ lık alanındaki öncü çalış maları dünya çapında bir fark yarattı.

Milyonlarca kiş iye efsane ve sevilen bir sağ lık savaş çısı olan Bragg, 4 kez yüzen Altın Madalyalı Murray Rose'dan 3 kez altın madalyalı Avustralyalı Betty Cuthbert'e, akrabası (sırıkla atlama) kadar en iyi Olimpiyat Yıldızlarına ilham ve kiş isel sağ lık ve fitness danış manıydı. Altın Madalya Sahibi), Don Bragg ve sayısız diğ erleri. Orijinal TV Fitness King Jack LaLanne, "Bragg, 15 yaş ındayken California, Oakland'daki Bragg Crusade'e katıldığ ımda hayatımı kurtardı" diyor. Bragg, ilk günlerden itibaren en büyük Hollywood Yıldızlarına ve Amerikan İ ş dünyasının devlerine tavsiyelerde bulundu. JC Penney, Del E. Webb, Dr. Scholl ve Conrad Hilton, uzun, baş arılı, sağ lıklı, aktif yaş amlar için ilham verdiğ i isimlerden sadece birkaç ı!

Dr. Bragg, Bragg Sağ lık Haçlı Seferleri, Kitaplar, Radyo ve TV görünümleriyle dünya çapında milyonlarca insanın hayatını değ iş tirdi. (Onu internette görün ve duyun.)

BRAGG HEALTH CRSADES, Box 7, SANTA BARBARA, CA 93102 ABD • www.bragg.com